

## Súťaž „O päť olympijských kruhov“



Slovenský olympijský výbor oslavuje v roku 2018 25. výročie svojho založenia. Slovenská gymnastická federácia chce prispieť k oslavám tohto výročia súťažou, ktorá bola vytvorená špeciálne pri tejto príležitosti.

Gymnastika patrí do programu novodobých Olympijských hier od ich vzniku. V súčasnosti sú v rodine gymnastických športov štyri olympijské: športová gymnastika mužov, športová gymnastika žien, moderná gymnastika a skoky na trampolíne.

Športoví gymnasti mali nepretržité zastúpenie na Olympijských hrách od vzniku samostatnej Slovenskej republiky.

Päť olympijských kruhov je najvyšší symbol olympizmu. Kruhy sa navzájom prelínajú a majú rôznu farbu: modrú, žltú, čiernu, zelenú a červenú, ktoré znázorňujú jednotlivé kontinenty: Európu, Áziu, Afriku, Austráliu a Oceániu a Ameriku

Olympijskú vlajku s piatimi kruhmi uprostred 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.

Prepletenosť 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 krúžok symbolizuje jedno kolo a päť úloh, ktoré budú pretekári plniť.

- |         |                 |
|---------|-----------------|
| 1. kolo | 3. február 2018 |
| 2. kolo | 3. marec 2018   |
| 3. kolo | 7. apríl 2018   |
| 4. kolo | 5. máj 2018     |
| 5. kolo | 2. jún 2018     |

**Organizácia súťaže:** korešpondenčne

Súťaž bude organizovaná na klubovej úrovni.

Súťaž je otvorená, bez vekových kategórií.

Kluby výsledky súťaže vložia do registračného systému SGF na vopred spracovanom tlačive na výsledky. Každé dieťa musí mať uvedené registračné číslo, meno, priezvisko, rok narodenia a výsledky.

**Obsah súťaže:** Každá sekcia si vypracuje 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 predvedení sú udeľované zrážky podľa pravidiel FIG – tabuľky zrážok za predvedenie.

**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.

V Bratislave, 23.1.2018

Ján Novák, prezident SGF

## Obsah súťaže

### Gymnastika pre všetkých, športová gymnastika mužov a žien

#### Modrý krúžok

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

#### Preskok

10 preskokov obručí jedno nožne uhlopriečne  
10 preskokov 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 krúžok

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 jedno nožne výmyk do vzporu a zákmihom zoskok

#### Červený krúžok

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

#### Kladina

chôdza vpred  
chôdza vzad  
výdrž v stoji jedno nožne s prednožením pokrčmo ( plameniák ) 2 s  
váha predklonmo  
obrat obojnožne

#### Žltý krúžok

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

#### Prostné

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

#### Zelený krúžok

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 stoji ťahom do visu vznesmo  
zo stoji ťahom do visu vznesmo a ťahom vis strmhlav  
zo stoji ťahom do visu vznesmo a ťahom vis strmhlav, presun do prednosu vo vise a výdrž

Monika Šišková, 26.1.2018