**Obsah súťaže Pohár Primátora Popradu 2022**

**Všeobecné zásady:**

- Výslednú známku na všetkých náradiach a vo všetkých kategóriách tvorí súčet D + E známok - D známka je tvorená hodnotou povinných požiadaviek ( 4 x 0,5 b ) a hodnotou CT obťažnosti do max. počtu 8 CT ,podľa vekovej kategórie a bonifikovanými CT.

- Hodnotenie - podľa pravidiel FIG ( všeobecné zrážky, špecifické zrážky, choreografia a umelecký dojem, technické požiadavky, hodnoty obťažnosti CT, vynímajúc zrážky za krátku zostavu, a zrážku prechod zo spodnej žrde na vyššiu bez CT na bradlách)

- Plnenie povinných požiadaviek – jedným CT môžeme plniť viacero požiadaviek

- Na kladine a prostných nedelíme CT na akrobatické a tanečné (gymnastické)

- Ak preruší väzbu – povinná požiadavka sa nepočíta, počítajú sa len hodnoty CT

- 2 rôzne akro CT: kladina – ak urobí len jeden CT, povinná požiadavka sa nepočíta, počíta sa len hodnota CT

- CT, ktoré nie sú v tabuľkách FIG ( priamy výskok, skok s výmenou nôh, priamy skok s obr. o 180°, ) možno použiť na plnenie povinnej požiadavky len kategórii najmladšie žiačky „B“

- Zrážka za nedodržanie min. počtu rad na kladine - 0,5 b

- Váha predklomno aj únožmo na kladine: uhol roznoženia min. 135°

- Prostné: akrobatická väzba: väzba min. 2 rýchlych akrobatických CT

- Zrážka za chýbajúci hudobný sprievod na prostných 1,0 b

- Staršie žiačky, juniorky Seniorky „B“ - zrážka za krátku zostavu – 4 CT a menej : 4 b.

**NAJMLADŠIE ŽIAČKY „B“**

**Všeobecne:** do známky D sa započítavajú max. 4 CT obťažnosti

**Preskok:**

**1 Náskok do stojky - odraz z rúk – letová fáza do ľahu vzadu na žinenky**

**D: - 1.6 b- z mostíka**

D: - 1,00 b- z preskokovej trampolíny

pozn.:

*- Molitanové žinenky vo výške 90 cm 1 mostík, povolená je podložka pod mostík vo výške 10 cm.*

*- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta lepší skok*

**Bradlá:**

*Povinné požiadavky:*

1 Výmyk ťahom znožmo 0,5 b

2 Zákmih do úrovne min. 90° 0,5 b

45° - 90° 0,3 b

3 Toč vzad 0,5 b

4 Podmet zo vzporu stojmo znožmo / roznožmo 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Vzoprenie vzklopmo 1.0 b**

**2. Zákmih do stojky roznožmo/zmožmo 1.0 b**

pozn.:

- *Zrážka za prerušenie zostavy:* 0,1 b

- Povolený je mostík na náskok

**Kladina:**

*Povinné požiadavky:*

1 Váha predklonmo / únožmo, výdrž 2 s 0,5 b

2 Pomalý premet ( vpred / vzad alebo bokom ) 0,5 b

alebo rýchly kotúľ vpred bez prehmatu

3 **Obrat jednonož** min. o 180° 0,5 b

4 Väzba dvoch skokov rovnakých alebo rôznych 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Zoskok prechodom cez stojku 0,3 b**

**2. Gym CT s čelným/ bočným rozsahom 180° podľa FIG 0,5 b**

pozn.:

*- Možnosť uložit žinienky pod kladinou – výška 10 cm.*

*- Povinné 2 rady*

*- Zrážka za umelecký dojem max do 0.3 b.*

**Prostné:**

*Povinné požiadavky:*

1 Rondát do výskoku 0,5 b

2 Pomalý alebo rýchly premet vpred na jednu nohu 0,5 b

3 Pomalý premet vzad z prednoženia 0,5 b

4 Gym. CT z prav. FIG s boč./ čel. Roznožením s rozsahom 180° 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Obrat jednonož min. o 360° 0,5b**

**2. Rondát flik vo väzbe 0,5b**

pozn.:

*- Cvičí sa na páse, bez hudby alebo s hudbou.*

*- Dĺžka hudobného sprievodu max. do 70sec.. – zrážka za dlhý hudobný sprievod 0,5b*

*- Zrážka za umelecký dojem max 0.3 b. nedostatočná choreografia, držanie hlavy, tela, ramien a paží pokrčené/vtočené špičky, nedostatočný rozsah pohybu, )*

**MLADŠIE ŽIAČKY „B“**

**Všeobecne:** do známky D sa započítava max. 6 CT obťažnosti. **Max 1C/1D.**

**Preskok:**

1 Premet vpred

D : 1,6 b – z mostíka

D : 1,00 – z preskokovej trampolíny

pozn. :

*- Molitanový stôl vo 110 cm,*

*- Povolená je podložka pod mostík vo výške 10 cm alebo mostík bänfer*

*- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta lepší skok*

**Bradlá:**

*Povinné požiadavky:*

1 Vzoprenie vzklopmo 0,5 b

2 Zákmih min. 90° 0,5 b

3 Toč vzad 0,5 b

4 Veľvýmyk na hornej žrdi / visová vzklopka 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Podmet zo vzporu stojmo s obratom o 180° 0,3 b**

**2. Zákmih do stojky roznožmo 0,5 b**

**3. Zákmih do stojky znožmo 1,0 b**

pozn.:

*- Zrážka za prerušenie väzby po vzklopke 0.1 b*

*- Zrážka za zostavu len na spodnej žrdi 0,5 b*

**Kladina:**

*Povinné požiadavky:*

1 Gym. prvok z prav. FIG s bočným alebo čelným roznožením 180° 0,5 b

2 Pomalý premet ( vpred / vzad alebo bokom ) 0,5 b

3 Obrat jednonožne min. o 180°/ kotúľ vpred bez dohmatu rúk 0,5 b

4 Väzba 2 rôznych gymnastických skokov podľa FIG 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Zoskok hodnoty „A“ 0,3 b**

**2. Obrat jenodnožne o 360° 0,3 b**

**3. Každý ďalší premet (vpred, vzad, bokom) stojka na rukách kotúľ 0,5 b**

pozn.:

*- Výška kladiny 125 cm,*

 *- Povinné min. 2 rady*

*- Zrážka za umelecký dojem max do 0.5 b. ( držanie hlavy, tela, ramien a paží, pokrčené/vtočené špičky, nedostatok cvičení v relevé, nedostatočný rozsah pohybu, nedostatočný pohyb celého tela)*

**Prostné:**

*Povinné požiadavky:*

1 **rôzne akrobatické CT vzad vo väzbe** 2 rýchle alebo pomalý a rýchly ( premet vzad blcha, premet bokom blcha ) 0,5 b

2 1 rýchly akrobatický prvok vpred 0,5 b

3 Akrobatický prvok s letovou fázou ( arab, šprajcka, salto) 0,5 b

4 Gym. CT podľa FIG s rozsahom 180° 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Obrat min. 360° 0,3b**

**2. Gymnastická pasáž podla FIG 0,5b**

**3. Rondát flik salto vzad vo väzbe(skrčmo, toporné) 0,5**b

pozn.:

*- Cvičí sa na páse s hudbou.*

*- MAX. počet CT v zostave – 15 ! – zrážka za viac CT 0.5b*

*- Zrážka za umelecký dojem max do 0.5 b. (nedostatočná choreografia ,nesprávne držanie tela, hlavy, nedostatočný rozsah pohybu, hudba predstavuje len kulisu pri cvičení, príliš jednoduché pohyby –bez zapojenia viacerých častí tela)*

**STARŠIE ŽIAČKY „B“**

Všeobecne: do známky D sa započítava max. 8 CT obťažnosti.

**Preskok:**

1. Ľubovoľný skok podľa „Tabuľky preskokov FIG“.

pozn.:

*- Preskokový stôl 125 cm, 1 mostík.*

*- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta lepší skok.*

*- Skoky môžu byť aj rovnaké*

**Bradlá:**

*Povinné požiadavky:*

1 Náskok min. hodnoty A 0,5b

2. Zákmih nad 90° 0,5 b

3 1 krát zmena žrde 0,5 b

4 Prvok blízky žrdi 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Zoskok min. hodnoty A 0,3 b**

**2. Zákmih do stojky roznožmo 0,3 b**

**3. Zákmih do stojky znožmo 0,5 b**

**Kladina:**

*Povinné požiadavky:*

1 Gym. prvok z prav. FIG s bočným alebo čelným roznožením 180° 0,5 b

2 Väzba 2 rôznych gymnastických CT podľa FIG 0,5 b

3 Obrat o 360° (pirueta)/ kotúľ vpred bez dohmatu rúk 0,5 b

4 2 rôzne akrobatické CT min. hodnoty A 0,5 b

*Bonifikácia :*

1. **Zoskok min. hodnoty A, B 0,3 b**

2. gymnastický CT hodnoty B 0,3 b

**3. akrobatický CT min. hodnoty „B“ 0,5 b**

pozn.:

*- Povinné 3 rady*

*- Zrážka za umelecký dojem podľa FIG.*

**Prostné:**

*Povinné požiadavky:*

1 Akrobatický rad vpred (**aj** bez salta) min. z 2 CT 0,5 b

2 Akrobatický rad vzad (**aj** bez salta ) min. z 2 CT 0,5 b

3 Gymnastická pasáž podľa FIG 0,5 b

4 Min. 2 akrobatické rady 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. obrat jednonož hodnoty „B“ 0,3 b**

**2. gymnastický CT hodnoty „B“ 0,3 b**

**3. akrobatický CT hodnoty „B“ 0,5 b**

pozn.:

*- Cvičí sa na páse s hudbou*

*- Zrážka za umelecký dojem podľa FIG.*

**JUNIORKY„B“, SENIORKY „B“**

Všeobecne: do známky D sa započítava max. 8 CT obťažnosti.

**Preskok:**

1. Ľubovoľný skok podľa „Tabuľky preskokov FIG“.

pozn.:

*- Stôl 125cm, 1mostík.*

*- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta lepší skok*

**Bradlá:**

*Povinné požiadavky:*

1 Náskok min. hodnoty A 0,5 b

2 Zákmih min. 90° 0,5 b

3 CT blízky žrdi 0,5 b

4 1 krát zmena žrde 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Zoskok min. hodnoty A 0,3 b**

**2. Zákmih do stojky rozmožmo 0,3 b**

**3. Zákmih do stojky znožmo 0,5 b**

**Kladina:**

*Povinné požiadavky:*

1 CT gymnastický hodnoty “B“ 0,5 b

2 Väzba 2 rôznych gymnastikcých CT nin. hodnoty „A“ 0,5 b

3 obrat jednonož o 360° a viac / kotúľ vpred bez dohmatu rúk 0,5 b

4 2 rôzne akrobatické CT min. hodnoty A 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Zoskok min. hodnoty A, B 0,3 b**

**2. Väzba dvoch CT gymnastických podľa FIG 0,3 b**

**3. Akrobatický CT min. hodnoty „B“ 0,5 b**

pozn.:

*- Zrážka za umelecký dojem podľa FIG.*

**Prostné:**

*Povinné požiadavky:*

1 Akrobatický rad vpred (bez salta) min. z 2 CT 0,5 b

2. Akrobatický rad vzad ( bez salta) min. z 2 CT 0,5 b

3 Gymnastická pasáž podľa FIG 0,5 b

5 Salto min. hodnoty A 0,5 b

*Bonifikácia :*

**1. Obrat jednonož nim. hodnoty „B“ 0,3 b**

**2. Gymnastický CT nim. honoty „B“ 0,3 b**

**3. Akrobatický CT nim. hodnoty „B“ 0,5 b**

pozn.:

*- Cvičí sa na páse s hudbou*

*- Zrážka za umelecký dojem podľa FIG.*

ŠK ŠG GY-TA POPRAD