

Obsah súťaží ŠG žien kategória A a B na rok 2022

A kategórie		B kategórie	
Kategória	Ročník narodenia	Kategória	Ročník narodenia
Slniečka	2016 - 2017		
Najmladšie žiačky A	2014 - 2015 (2016*)	Najmladšie žiačky B	2014 - 2015 (2016*)
Mladšie žiačky A	2012 - 2013	Mladšie žiačky B	2012 - 2013
Staršie žiačky A	2010 - 2011	Staršie žiačky B	2009 - 2011
Kadetky	2009		
Juniorky A	2007 - 2008	Juniorky B	2007 - 2008
Ženy A	2006 a staršie	Ženy B	2006 a staršie

- **Prechodný ročník – pretekárka môže štartovať ja v kategórii najmladšie žiačky A,B*
- *Pretekárka, ktorá už štartovala v A kategórii a získala minimálne III. VT sa nemôže vrátiť do B kategórie v tom istom kalendárnom roku.*

Najmladšie žiačky A

Všeobecné pokyny:

1. Cvičí sa 4 boj
2. Hodnotenie podľa pravidiel FIG – D + E : do hodnoty CT v zostave sa započítavajú 4 CT
3. 6 ročné budú prechodný ročník/ - najmladšie žiačky „A“
4. ak sa zúčastní 6 ročná tejto kategórie a získa VT, už nebude môcť súťažiť v slniečkach
5. *Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje*

Preskok:

- *Povinné skoky:*

1. **premet vpred** - Molitanový stôl vo výške 90 cm, 1 mostík
 - D : 2b.
 - D : 1b – z preskokovej trampolíny
2. **toporné salto vpred bez stola** – doskok na žinenku 20 + 10 cm, preskoková trampolína
 - D: 3b – z mostíka
 - D: 2b - z preskokovej trampolíny

pozn. :

- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta priemer z obidvoch skokov.
- Hodnotenie podľa pravidiel FIG

Špecifické zrážky (panel E) – Toporné salto

Prvá letová fáza				
- Technické chyby	0,1	0,3	0,5	
uhol v bokoch	x	x		
prehnutie	x	x		
pokrčené kolená	x	x	x	
roznoženie	x	x		
Druhá letová fáza		0,1	0,3	0,5
nesprávna poloha toporného salta	x	x		
neudržanie polohy (skoré skrčenie nôh pred doskokom)	x	x		
výška	x	x	x	
pokrčené kolená	x	x	x	
roznoženie nôh	x	x		
vzdialenosť (dĺžka skoku)	x	x		
dynamika	x	x		

Bradlá:

Povinné požiadavky:

1. Vzoprenie vzklopmo do vzporu prednožmo 0,5 b.
2. Toč vzad 0,5 b.
3. Podmet zo vzporu znožmo 0,5 b.

Bonifikácia:

- Stojka roznožmo (**samostatne**) - bez zrážky za prerušenie väzby 0,2 b.
 Stojka znožmo (**samostatne**) - bez zrážky za prerušenie väzby 0,3 b.
 Vzoprenie vzklopmo – zákmih do stojky **znožmo, roznožmo** - vo väzbe 0,5 b.

pozn. :

- Bonifiková bude iba jedna stojka v zostave.
- Za opakovanie toču v zostave zrážka 0,1b,
- Prerušenie zostavy vždy 0.1b
- zrážka za zákmih : zašvih 90° - zrážka 0,0b
 zášvih 45° - zrážka 0,1 b
 zášvih pod 45° - zrážka 0,3b

Kladina:

Povinné požiadavky:

1. obrat jednonož. min. o 180° / kotúl vpred bez dohmatu rúk 0,5 b.
2. jeden pomalý premet s prechodom cez stojku (premet vpred, vzad, bokom) 0,5 b.
3. gymnastický CT s roznožením 180° (FIG) 0,5 b.
4. záver – rondát / salto vpred 0,5 b.

Bonifikácia:

Rýchly premet vzad jednonož (blcha), stojka na rukách kotúl'	0,5 b.
Obrat jednonožne o 360°	0,3 b.
Naviazané 2 gymnastické skoky /FIG/	0,2 b.

pozn.:

- Výška kladiny 125 cm, Zostava musí obsahovať min. 2 rady.
- Pod kladinou sú dovolené prídavné žiniienky vo výške 10cm.
- **Zrážka za umelecký dojem max 0.3 b.** (stabilita v cvičení počas zostavy, držanie hlavy, tela, ramien a paží pokrčené/vtosené špičky, nedostatok cvičení v relevé)

Prostné:

Povinné požiadavky:

1. rondát – rýchly premet vzad znožmo (flik)	0,5 b.
2. obrat jednonož o min 360°	0,5 b.
3. gymnastický CT s rozsahom 180° /FIG/	0,5 b.
4. salto vpred skrčmo	0,5 b.

Bonifikácia:

Rondát - 2 rýchle premety vzad znožmo naviazané	0,1 b.
Rondát – rýchly premet vzad znožmo (flik) - salto skrčmo	0,3 b.
Premet vpred znožmo – salto vpred skrčmo	0,5 b.

pozn. :

- Cvičí sa na páse alebo v priestore s hudbou max. 60 sek.
- Hudba / 1 min / - choreografia a hudba pre všetkých rovnaká
- **Zrážka za umelecký dojem max 0.6 b.** (neschopnosť sledovať rytmus a tempo hudby v časti zostavy, držanie hlavy, tela, ramien a paží pokrčené/vtosené špičky, nedostatočný rozsah pohybu,
- nedodržanie predpísanej choreografie 0,1 alebo 0,3 b.
- Zrážka za nenapojenie dialkový skok + salto vpred – 0,1b

/ na sústredeniach a kontrolných zrazoch sa budú kontrolovať petle – zostavička /

Mladšie žiačky A

Všeobecné pokyny:

1. Cvičí sa 5 boj
2. Hodnotenie podľa pravidiel FIG – D + E známka, **max. 8 CT.**

Preskok:

Povinné skoky:

1. **skok** : rondát – rýchly premet vzad (flik) doskok na zarovnané žiniienky so stolom / výška stola 110 cm /
D: 2,40 b. – z mostika

D: 1,40 b. – z preskokovej trampolíny

pozn.:

- dopad rukami aj nohami na stole : E: - 1,00 b.
- mostík Bänfer **nemôže** byť použitý.

2. **skok** – ľubovoľný skok FIG / výška stola 125 cm /

pozn.:

- mostík Bänfer môže byť použitý.
- pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta priemer známok z oboch skokov.

Bradlá:

Povinné požiadavky:

- | | |
|---|--------|
| 1. vzoprenie vzklopmo – stojka znožmo vo väzbe | 0,5 b. |
| 2. toč vzad do zášvihu – vo vzpore päty nad úroveň ramien | 0,5 b. |
| 3. veletoč vzad | 0,5 b. |
| 4. záver /FIG/ | 0,5 b. |

Bonifikácia:

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| Ľubovoľný toč do stojky | 0,5 b. |
| Prelet z nižšej žrdi na vyššiu | 0,3 b. |

pozn.:

- Prechod z dolnej žrde na hornú bez CT z tabuľky CT je bez zrážky.

Kladina:

Povinné požiadavky:

- | | |
|--|--------|
| 1. rýchly premet vzad jednonož (blcha) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednonož 360°/ kotúl' vpred bez dohmatu rúk / stojka na rukách kotúl' | 0,5 b. |
| 3. gymnastická väzba FIG | 0,5 b. |
| 4. saltový CT na kladine | 0,5 b. |

Bonifikácia:

- | | |
|---|---------------|
| Gymnastický CT s obratom 180° | 0,3 b. |
| 2 rýchle premety vzad naviazané /blchy/ | 0,3 b. |
| Záver hodnoty B | 0,2 b. |

pozn.:

- Zrážka za umelecký dojem - FIG

Prostné:

Povinné požiadavky:

- | | |
|--|--------|
| 1. rondát – rýchly premet vzad (flik) - toporné salto vzad | 0,5 b. |
| 2. obrat jednonož hodnoty B | 0,5 b. |
| 3. gymnastická pasáž /FIG/ | 0,5 b. |

4. premet vpred - salto vpred skrčmo 0,5 b.

Bonifikácia:

Rondát – rýchly premet vzad (flik) - toporné salto vzad s obratom o180° 0,3 b.

Gymnastický CT hodnoty C 0,3 b.

Premet vpred - salto vpred toporne 0,3 b.

Záver hodnoty B a viac 0,2 b.

pozn.: Zrážka za umelecký dojem - FIG

Petle:

Povinné požiadavky:

1.vzoprenie vzklopmo - stojka znožmo vo väzbe 0,5 b.

2. toč vzad do stojky 0,5 b.

3. tri veletoch vzad 0,5 b.

4. dva veletoch vpred 0,5 b

Bonifikácia:

1. druhý toč do stojky (rovnaký) vo väzbe s prvým točom do stojky 0,3 b.

2. každý iný toč do stojky, ako toč vzad do stojky 0,3 b.

pozn.:

- *pretekárky môžu cvičiť v rukaviciach alebo na plastovej rúrke*
- *Vzoprenie vzklopmo a toče do stojky musia byť urobené pred veletochmi*
- *Poradie veletochov je ľubovoľné*
- *Veletoch navyše, zrážka E: - 0,1 b + zrážka za technické predvedenie.*
- *Zrážka za technické prevedenie veletochu vpred – 0,1 - 0.5b*
- *Za krátku zostavu sa zrážka neuplatňuje!*
- ***rozcvičenie mimo organizovaného rozcvičenia - 2 nástupy.***

Staršie žiačky A

Všeobecné pokyny:

1. Cvičí sa Pät'boj: juniorky FIG

Preskok :

- Pretekárka môže skákať 2 skoky podľa pravidiel FIG pre juniorky, do štvorboja bude započítaný prvý skok

Bradlová žrd':

Povinné požiadavky:

1. vzoprenie vzklopmo - stojka znožmo 0,5 b.

2. veletoch s obratom o 180° jednoruč 0,5 b.

3. veletoch s obratom o 180° súruč 0,5 b.

4. veletoch - obrat o 360° 0,5 b.

5. veletoch - obrat o 180° + veletoch vpred 0,5 b.

6. **Záver (FIG) -**

Bonifikácia:

Každý toč do stojky (premyk, výšľapový toč, štalder)	0,3 b.
Saltový CT s chytením žrde	0,5 b.
Záver hodnoty B	0,2 b.
Záver hodnoty C	0,5 b.

pozn.:

- Zrážka za sanžerovku nesúruč - 0,3b
- Poradie CT môže byť zmenené.
- Zrážka za krátku zostavu sa uplatňuje

Kadetky A

Všeobecné pokyny:

1. Cvičí sa štvorboj - Modifikovaný obsah FIG.

Preskok :

- Pretekárka môže skákať 2 skoky podľa pravidiel FIG pre juniorky, do štvorboja bude započítaný prvý skok

13 ročné – kadetky - súťažiť budú s juniorkami a len počas M-SR budú vyhodnocované zvlášť

Juniorky A

Všeobecné pokyny:

1. 4-boj podľa FIG

Preskok

- Pretekárka môže skákať 2 skoky podľa pravidiel FIG pre juniorky, do štvorboja bude započítaný prvý skok

Ženy A

Všeobecné pokyny:

1. 4-boj podľa FIG

Preskok

- Pretekárka môže skákať 2 skoky podľa pravidiel FIG , do štvorboja bude započítaný prvý skok

Obsah súťaží kategórií „B“ 2018

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, 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: - 2,00 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) alebo rýchly kotúľ vpred bez prehmatu	0,5 b
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. Skok s čelným/ bočným rozsahom 180° podľa FIG	0,5 b

pozn.:

- Dovolené žinienky pod kladinou 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. skok z prav. FIG s bočným alebo čelným roznožením 180°	0,5 b

Bonifikácia :

1. Obrat jednoož min. o 360°	0,5b
2. Rondát flik vo väzbe	0,5b

pozn.:

- *Cvičí sa na páse, alebo v priestore, bez hudby alebo s hudbou.*
- *Dĺžka hudobného sprievodu max. do 1,10 min. – zrážka za dlhý hudobný sprievod 0,5b*
- *Zrážka za umelecký dojem max 0.3 b.*

MLADŠIE ŽIAČKY „B“

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

Preskok:

1	Premet vpred
	D : 2,0 b – z mostíka
	D : 1,00 – z preskokovej trampolíny

pozn. :

- *Molitanový stól vo 110 cm, 1 mostík*
- *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	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 jednoožne min. o 180°/ kotúl 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 jednoožne o 360° | 0,3 b |
| 3. | Každý ďalší premet (vpred, vzad, bokom) stojka na rukách kotúl | 0,5 b |

pozn.:

- Výška kladiny 125 cm,
- Povinné min. 2 rady
- Zrážka za umelecký dojem max do 0.5 b.

Prostné:

Povinné požiadavky:

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | 2 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. prvok podľa FIG s rozsahom 180° | 0,5 b |

Bonifikácia :

- | | | |
|----|--|------|
| 1. | Obrat min. 360° | 0,3b |
| 2. | Gymnastická pasáž podľa FIG | 0,5b |
| 3. | Rondát flik salto vzad vo väzbe(skrčmo, toporné) | 0,5b |

pozn.:

- Cvičí sa na páse alebo v priestore s hudbou.
- **MAX. počet CT v zostave – 15 ! – zrážka za viac CT 0.5b**
- Zrážka za umelecký dojem max do 0.5 b.

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 alebo v priestore 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 |
| 1 | Väzba 2 rôznych gymnastických CT min. hodnoty „A“ | 0,5 b |
| 3 | obrat jednoňož 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. hodnoty „B“ | 0,3 b |
| 3. | Akrobatický CT nim. hodnoty „B“ | 0,5 b |

pozn.:

- Cvičí sa na páse alebo v priestore s hudbou
- *Zrážka za umelecký dojem podľa FIG.*

Návrh : Zuzana Purdeková

Dňa:

4.1.2022