

Obsah súťaží ŠG žien kategória A a B na rok 2023

- ***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 oboch 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	
pochrčené kolená	x	x	x
roznoženie	x	x	
Druhá letová fáza			
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 :

zášvih 90°	- zrážka 0,0b
zášvih 45°	- zrážka 0,1 b
zášvih pod 45°	- zrážka 0,3b

Kladina:

Povinné požiadavky:

- | | |
|---|--------|
| 1. obrat jednoož. min. o 180° / kotúľ 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 jednoož (blcha), stojka na rukách kotúľ | 0,5 b. |
| Obrat jednoožne 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 žinienky vo výške 10cm.
- **Zrážka za umelecký dojem max 0.3 b.** (stabilita v cvičení počas zostavy, držanie hlavy, tela, ramien a paží pokrčené/vtočené 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/vtopené 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 žinienky so stolom / výška stola 110 cm /
D: 2,40 b. – z mostika
D: 1,40 b. – z preskokej 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 zášvihy – vo vzpore päty nad úroveň ramien | 0,5 b. |
| 3. veletoč vzad | 0,5 b. |
| 4. záver /FIG/ | 0,5 b. |

Bonifikácia:

- | | |
|--------------------------------|--------|
| Eubovoľný 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 veletоче vzad | 0,5 b. |

4. dva veletochy 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 vzklopno 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 vzklopno - 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“

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 kotúl' 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.:

- Dovoľené žiniienky 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 jednonož 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 obťažnosti. **Max 1C/1D.**

Preskok:

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Premet vpred | |
| | D : 2,0 b – z mostíka | |
| | D : 1,00 – z preskokej trampolíny | |

pozn. :

- Molitanový stôl 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 vzklopom	0,5 b
2	Zákmiň 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. Zákmiň do stojky roznožmo	0,5 b
3. Zákmiň 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 jednožne 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 jednožne 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 obt'ažnosti.

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. Zákmiň do stojky rozmořmo | 0,3 b |
| 3. Zákmiň do stojky znořmo | 0,5 b |

Kladina:

Povinné požiadavky:

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 | CT gymnastický hodnoty "B" | 0,5 b |
| 1 | Väzba 2 rôznych gymnastických CT nin. hodnoty „A“ | 0,5 b |
| 3 | obrat jednonoř 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.:

- Zrářka 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 jednonoř 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
- Zrářka za umelecký dojem podľa FIG.

Vypracoval : Zuzana Purdeková

Schválené: Sekciou řien

Dňa : 13.1.2023

Prejdú drobnou úpravou: T do 31.01.2023