

Obsah súťaží ŠGŽ 2024

Kategória	Ročník narodenia	Vek	Obsah súťaží
Slniečka	2019-2018	5 - 6 ročné	1. I. - III. VT (max. 2 roky v jednej VT)
Najmladšie žiačky	2017-2016	7 - 8 ročné	1. - 3. stupeň I. - III. VT
Mladšie žiačky	2015-2014	9 - 10 ročné	1. - 5. stupeň I. - III. VT
Staršie žiačky	2013-2012	11 - 12 ročné	2. - 5. stupeň I. - III. VT / FIG
Juniorky	2011-2009	13 - 15 ročné	2. - 5. stupeň I. - III. VT / FIG
Ženy	2008 a staršie	16 ročné a staršie	2. - 5. stupeň I. - III. VT / FIG

III. VÝKONOSTNÁ TRIEDA

1. Stupeň III. VT

- Cvičenci cvičia povinné zostavy, bez choreografie
- Východzia známka – D: 0b – počítame len zrážky z 10b
- Ak je vynechaná časť zostavy – zrážka 0,5b

PRESKOK

- náskok na mostík odrazom znožmo, priamy výskok - doskok (mostík možno nahradiť air-trackom/ krúžkom, trampolínou...)
- 1 skok
- Zrážka za nesprávny náskok na mostík : 0,5b

BRADLÁ

- výkrut do vykročenia vpred (pokrč/ vystret. nohami)

PROSTNÉ

- Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť
- 1. ruky vbok - prísunne skoky P aj L vpred
- 2. pripažiť - priamy výskok - doskok
- 3. drep (päty na zem) - predpažiť - kotúl vpred do sedu znožmo – vzpažiť
- Zrážka za nesprávnu polohu tela v zostave : 0,1b zakaždým (napr . : päty nie sú na zemi v drepe)

2. Stupeň III. VT

- Cvičenci cvičia povinné zostavy, použitie choreografie je dobrovoľné
- Východzia známka – D: 0b – počítame len zrážky z 10b
- Ak je vynechaná PP (povinná požiadavka) – zrážka 0,5b

PRESKOK

-náskok na mostík - kotúl na 80 cm podložku do sedu, predklon ruky vedľa lýtok

2 skoky - lepší sa počíta

- Zrážka za nesprávnu polohu tela : 0,3b

BRADLÁ

1. výmyk (ťahom/ švihom)
2. zášvih nad 45°
3. pomalý zosun vpred do prednosu
4. v prednose výdrž 3s - uhol 90° + výkrut do vykročenia vpred (pokrč/ vystret. nohami)

- *Bonifikácia za výdrž v prednose +0,3b*

KLADINA

max 1 dĺžka kladiny

1. čertík (skok prednožmo strižný pokrčmo)
2. príprava na obrat jednožne – výdrž 2s (bez relevé)
3. kotúl s dohmatom
4. zoskok – roznožka

PROSTNÉ

- 1. stoj na rukách kotúl
- 2. kotúl vzad
- 3. kombinácia skokov – čertík (skok prednožmo strižný pokrčmo)
+ nožničky (skok prednožmo strižný)
- 4. obrat jednožne o 180° + prísunne skoky P noha + Ľ noha
- Zrážka za nesprávnu polohu tela v zostave : 0,1b zakaždým (napr . : päty nie sú na zemi v drepe)

3. Stupeň III. VT

- Cvičenky cvičia voľné zostavy s použitím povinných požiadaviek
- Východzia známka – D:0 b – počítame len zrážky z 10b
- Ak je vynechaná časť zostavy – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- Kotúl letmo – zášvih 90° - na 90 cm podložku do stoja
- 1 skok
- Zrážka za kotúl bez zášvihu : 0,5b
- Do 45° 0,3b

BRADLÁ

- 1. výmyk
- 2. zášvih nad 45°
- 3. toč vzad
- 4. zášvihom zoskok (nad 45°)

KLADINA

max 2 dĺžky kladiny

- 1. 1 pomalý premet
- 2. obrat jednožne o min 180° + ľubovoľná váha nad 90° výdrž 2s
- 3. väzba 2 GYM CT
- 4. kotúl s dohmatom
- záver : roznožka/ rondát/ salto vpred
- choreografia: max zrážka do 0,5b

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom alebo bez max dĺžka zostavy 70s (za dlhší hud. sprievod : zrážka 0,3b)

- 1. rondát výskok
- 2. salto vpred
- 3. GYM pasáž (akákoľvek väzba 2 gym CT)
- 4. obrat jednožne o min 360°
- choreografia: max zrážka do 0,5b

4. Stupeň III. VT

- Cvičenky cvičia voľné zostavy s použitím povinných požiadaviek
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP+ hodnota 8 najobtiažnejších CT
- Ak je vynechaná časť zostavy – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- kotúľ letmo - 1b (105-110cm)
- náskok do stojky - pád do ľahu vzadu (110cm) – 1.2 b
- premet/rondát – 1.6b (105-110cm)
- 1 skok

BRADLÁ

- 1. výmyk
- 2. zášvih 90° toč vzad
- 3. veľvýmyk / visová vzklopka
- 4. záver

KLADINA

max 2 dĺžky kladiny

- 1. pomalý premet s prechodom cez stojku/ stojka kotúľ
- 2. obrat o min. 360° / kotúľ vzad
- 3. väzba 2 GYM CT
- 4. Kotúľ hodnoty „B“ / Gym CT hodnoty B
- *choreografia: max zrážka do 0,5b*

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom alebo bez max dĺžka zostavy 90s

- 1. rondát / rondát flik
- 2. GYM pasáž FIG
- 3. saltový CT s let fázou (arab, salto vpred) + rýchly premet vpred na 2 nohy
- 4. obrat jednožne min o 360°
- *choreografia: max zrážka do 0,5b*

5. Stupeň III. VT

- Cvičky cvičia voľné zostavy s použitím povinných požiadaviek
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP+ hodnota 8 najobťažnejších CT
- Ak je vynechaná časť zostavy – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok do stojky - pád do ľahu vzadu - 1,0 b (115cm)
- preskok z tabuľky FIG
- - 2 skoky (*lepší sa počíta*)

BRADLÁ

- 1. vzklopka (výmyk – 0,2b)
- 2. zášvih 90° + toč vzad
- 3. veľvýmyk / visová vzklopka
- 4. záver

KLADINA

max 3 dĺžky kladiny

- 1. 2 pomalé premety s prechodom cez stojku / stojka kotúl
- 2. väzba 2 GYM CT (ľubovoľné)
- 3. obrat jednoožne min o 360° / kotúl bez dohmatu/ kotúl vzad, náskok kotúľom
- 4. GYM CT s odrazom znožmo doskok znožmo
- *choreografia: max do 0,5b*

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom alebo bez max dĺžka zostavy 90s

- 1. väzba 2 rôznych GYM CT odrazom z 1 nohy
- 2. AKRO rada vpred / (rýchly premet vpred + rondát)
- 3. AKRO rada vzad (rondát flik)
- 4. obrat jednoožne min o 360°
- *choreografia: max do 0,5b*
-

Špecifické zrážky III.VT

- *choreografia – v choreografii je zrážka max do 0,5b – držanie tela, paží a nôh počas cvičenia, používanie chôdze po relevé , kreativita a nápad zostavy, použitie pohybov celého tela (boky, hrudník, ramená, hlava)*
- *voľné zostavy NEmusia obsahovať : náskok hodnoty „A“ pohyb bokom, nízku polohu na kladine*
- *v zostavách nerozlišujeme gym CT a akro CT do hodnoty obtiažnosti,*

Tabuľka CT , ktoré budú hodnotené ako CT hodnoty A i keď sa nenachádzajú v tabuľke CT.

1.	výmyk / veľvýmyk	A
2.	Skrčka	A
3.	Výskok v obratom o 180	A
4.	podmet	A
5.	kmih podmetmo	A

II. VÝKONOSTNÁ TRIEDA

1. stupeň II. VT

- Cvičky cvičia povinné zostavy, bez choreografie
- Východzia známka – D:0 b – počítame len zrážky z 10b
- Ak je vynechaný povinný CT zostavy – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok na mostík/ trampolínu - dohmat rukami drep na 60 cm podložku- priamy výskok doskok
- 1 skok
- Zrážka za „kroky“ po podložke : 0,1b

BRADLÁ

- výdrž v prednose 3s - uhol 90° + výkrut do vykročenia vpred (pokrč/ vystret. nohami)

PROSTNÉ

- Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť
- 1. ruky vbok- prísunne skoky P aj Ľ vpred
- 2. pripažiť - priamy výskok - doskok
- 3. drep (päty na zem) - predpažiť - kotúl vpred do roznoženia vzpažiť, predklon v sede roznožmo - vzpažiť(placka)-výdrž 2s
- 4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky - výdrž 2s
- 5. stoj spojný, výskok, dosko pripažiť
- Zrážka za nesprávnu polohu tela v zostave : 0,1b zakaždým (napr . : päty nie sú na zemi v drepe)

2. Stupeň II. VT

- Cvičenci cvičia voľné zostavy, využitím choreografie
- Východzia známka – D:2 b – počítame len zrážky z 10b
- Hodnota PP – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok na mostík / trampolínu kotúl letmo cez prekážku 100 cm
- dopad na 80 cm podložku do stoja
- 2 skoky - lepší sa počíta
- Bonifikácia za skok z mostíka +0,3b

BRADLÁ

- 1. výmyk
- 2. zášvih nad 45°
- 3. toč vzad
- 4. výšľap do drepu – výskok doskok na žinenku
- Zrážka za prerušenie zostavy vždy -0,1b

KLADINA

max 1 dĺžka kladiny

- 1. GYM CT s rozsahom 180°
- 2. väzba 2 GYM CT (ľubovoľné)
- 3. 1 pomalý premet s prechodom cez stojku
- 4. váha predklonmo 90°+ obrat 180° znožmo v relevé pozícii
- záver: roznožka/ rondát
- zrážka za choreografiu max -0,5b

PROSTNÉ

- s hudobným sprievodom alebo bez - dĺžka zostavy max 60s
- 1. rondát + kotúl vzad do vzporu (vo väzbe)
- 2. obrat o 180° jednožne
- 3. GYM CT s obratom o 180°
- 4. rýchly premet vpred + premet bokom
- choreografia: ukázať CT kĺbovej ohybnosti – 2x !, zrážka max do 0,5b

3. Stupeň II. VT

- Cvičky cvičia voľné zostavy s využitím choreografických tvarov
- Východzia známka – D:2b + hodnota 6 najobťažnejších CT vrátane záveru
- Nerozlišujeme v zostave gym CT a akro CT do hodnoty obťažnosti berieme 5 +1 (záver)
- Hodnota PP je 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok do stojky na 90 cm podložku- pád do ľahu vzadu
- 2 skoky - lepší sa počíta
- *Bonifikácia za použitie mostíka +0,3b*

BRADLÁ

Povinná zostava :

- 1. vzklopka do zášvihu 45° (väzba)
- 2. + 3. 2 rýchle toče vzad
- 4. kmih podmetmo

KLADINA

max 2 dĺžky kladiny

- 1. rýchly premet vzad (flik, blcha)
- 2. väzba 2 GYM CT podľa FIG
- 3. obrat jednožne o 360 ° / kotúl z tabuľky FIG
- 4. pomalý premet prechodom cez stojku / stojka kotúl
- záver: salto vpred/ salto vzad/rondát
- *choreografia: max zrážka do 0,5b*

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom alebo bez max dĺžka zostavy 70s (za dlhší hud. sprievod : zrážka 0,3b)

- 1. GYM pasáž FIG
- 2. rýchly premet vpred + rondát výskok (vo väzbe)
- 3. rondát flik (max 2 fliky) + saltový CT s let fázou (salto vpred, arab, šprajcka)
- 4. obrat jednožne min o 360°
- *choreografia: max zrážka do 0,5b*

4. Stupeň II. VT

- Cvičenky cvičia voľné zostavy s využitím choreografických tvarov
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP+ hodnota 8 najobtiažnejších CT
- Hodnota PP 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje
-

PRESKOK

- 2 skoky FIG (lepší sa počíta)
- Stôl – 115cm (ml.ž.) 125cm (st.ž., jun., sen)

- Bonifikácia za použitie mostíka : 0,3b

BRADLÁ

- 1. vzklopka stojka roznožmo
- 2. toč do stojky (môže byť hodnoty B)
- 3. visová vzklopka
- 4. záver min hodnoty A
- *Zrážka za prerušenie zostavy po vzklope, toči vzad/ vpred, veľvýmyku 0,1b*
-

KLADINA

max 3 dĺžky kladiny

- 1. 2 pomalé premety s prechodom cez stojku (aj stojka kotúl)
- 2. väzba 2 GYM CT podľa FIG
- 3. obrat jednoožne min o 360° / kotúl z tabuľky FIG
- 4. AKRO / GYM CT hodnoty min B
- choreografia: FIG

PROSTNÉ

Voľná zostava v priestore na hudbu v dĺžke max 90s

- 1. AKRO rada vpred
- 2. AKRO rada vzad
- 3. obrat jednoožne min. 360°
- 4. GYM pasáž + gym CT min hodnoty B
- choreografia: FIG

5. Stupeň II. VT

- Cvičky cvičia voľné zostavy s využitím choreografických tvarov
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP+ hodnota 8 najobtiažnejších CT
- Hodnota PP je - 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- preskok z tabuľky FIG
- 2 skoky (lepší sa počíta) (125cm)

BRADLÁ

- 1. vzklopka
- 2. stojka roznožmo + CT blízky žrdi
- 3. akýkoľvek prechod na hornú žrd'
- 4. záver min hodnoty A
- Zrážka za prerušenie po toči vzad/ vpred, veľvýmyku - 0,1b
- Bonifikácia za väzbu vzklopka + stojka – 0,3b
- Stojka roznožmo sa počíta ako A do 30°

KLADINA

- 1. špicár
- 2. väzba 2 GYM CT podľa FIG
- 3. obrat jednonožne min o 360°/ kotúl z tabuľky FIG
- 4. premet vzad + rýchly premet vzad
- Záver : rondát/salto vpred/ salto vzad
- *choreografia: FIG*
- *bonifikácia za vykonanie premet vzad +blcha vo väzbe – 0,3b*

PROSTNÉ

Voľná zostava v priestore na hudbu v dĺžke max 90s

- 1. AKRO rada vpred
- 2. AKRO rada vzad
- 3. GYM pasáž FIG + GYM CT hodnoty B (skok)
- 4. obrat jednonožne hodnoty B
- *choreografia: FIG*

I. VÝKONOSTNÁ TRIEDA

1. Stupeň I. VT

- Cvičky cvičia povinné zostavy, bez choreografie
- Východzia známka – D:4b (nepočítame hodnotu CT) + zrážky z 10b
- Ak je vynechaný povinný CT zostavy – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok na mostík - odraz znožmo - priamy výskok na 60 cm podložku + zoskok dolu z podložky
- 2 skoky - *lepší sa počíta*

BRADLÁ

- Ťahom zhyb a výdrž v zhybe 3x
- výdrž v prednose 3s - uhol 90° + výkrut do vykročenia vpred (pokrč/ vystret. nohami)

PROSTNÉ

- Základné postavenie: stoj spojný - pripažiť
- 1. ruky vbok - prísunne skoky P aj Ľ vpred
- 2. pripažiť - priamy výskok - doskok
- 3. drep (päty na zem) - predpažiť - kotúl vpred do roznoženia, predklon v sede roznožmo - vzpažiť výdrž 2s (placka)
- 4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky výdrž 2s
- 5. drep predpažiť - výskok s obratom o 180° vzpažiť
- 6. ruky upažené - krokom ľavej stoj na ľavej, prednožiť pravou na 90°–
- krokom pravej stoj na pravej, prednožiť ľavou na 90°
- 7. stoj spojný, pripažiť

2. Stupeň I. VT

- Cvičky cvičia voľné zostavy, s využitím základnej choreografie
- Východzia známka – D:4b (nepočítame hodnotu CT) + zrážky z 10b
- Hodnota PP - 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa neuplatňuje

PRESKOK

- náskok na mostík/ trampolínu - náskok do stojky na 80 cm podložku - pád do ľahu vzadu
- 2 skoky - lepší sa počíta
- *Bonifikácia + 0,3b ak cvičenka použije mostík*

BRADLÁ

- 1. vzklopka,
- 2. stojka roznožmo
- 3. toč
- 4. kmih podmetmo
- *Bonifikácia 0,3b za väzbu vzklopka + stojka*

KLADINA

max: 2 dĺžky kladiny

- 1. GYM CT s rozsahom 180°
- 2. väzba 2 GYM CT
- 3. 2 pomalé premety s prechodom cez stojku
- 4. obrat jednožne min o 180°
- *záver: rondát /salto vpred*

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom alebo bez max dĺžka zostavy 70s (za dlhší hud. sprievod : zrážka 0,3b)

- 1. rondát flik (max 2 fliky)
- 2. salto vpred skrčmo
- 3. kotúl vzad do stojky (spolu nohami) , obrat jednožne o 360°
- 4. GYM pasáž FIG
- *choreografia: ukázať CT kĺbovej ohybnosti – 2x*
- *zrážka za choreografiu : 0,5b*

3. Stupeň I. VT

- Cvičenky cvičia voľné zostavy
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP + hodnota 8 najobtiažnejších CT
- Ak je vynechaný povinný CT – zrážka 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu : 6-5 CT – zrážka 1b
4 -3 CT – zrážka 2b

PRESKOK

- 1. premet vpred na 110 cm podložku z mostíka (M)
- 2. rondát výskok na žinenku 50 cm – (M)/rondát flik
- 2 skoky - priemer sa počíta
- Bonifikácia za rondát flik + 0,3b

BRADLÁ

- 1. vzklopka stojka roznožmo
- 2. toč do stojky (zášvihu)
- 3. toč vpred/ vzad
- 4. veletoč
- záver: CT z tabuliek FIG alebo výšlapom podmet bez obratu, kmih podmetmo

KLADINA

max 3 dĺžky kladiny

- 1. tik tak (zo stoja prechod cez stojku roznožmo bočne do mostíka jednonožne
- - odrazom z opornej nohy prechod cez stojku roznožmo bočne do stoja)
- 2. saltový CT
- 3. väzba 2 GYM CT + 1 GYM CT hodnoty B
- 4. väzba premet vzad + "blcha" (väzba dvoch "bích")
- choreografia: FIG
- bonifikácia za vykonanie väzby 2 bích +0,3b

PROSTNÉ

s hudobným sprievodom max dĺžka zostavy 70s (za dlhší hud. sprievod : zrážka 0,3b)

- 1. GYM pasáž FIG – 1 GYM CT hodnoty B
- 2. rondát flik toporné salto, alebo toporné salto s obratom o 180°
- 3. premet vpred salto vpred skrčmo vo väzbe
- 4. obrat jednonožne hodnoty B
- choreografia: FIG

4. Stupeň I. VT

- Cvičky cvičia voľné zostavy
- Východzia známka – D sa vypočítava podľa pravidiel FIG – PP + hodnota 8 najobtiažnejších CT
- Hodnota PP - 0,5b
- Zrážka za krátku zostavu sa uplatňuje

PRESKOK

- 2 skoky FIG (priemer)
- Podľa pravidiel juniorky FIG

BRADLÁ

- 1. min 2 toče do stojky
- 2. veletoč vzad + veletoč vpred
- 3. prechod z dolnej žrde na hornú podľa FIG
- 4. záver min hodnoty B
- Bonifikácia: štalder vpred (Endo)/ štalder vpred (Endo) s obratom o 180° + 0,3b

KLADINA

- 1. väzba 2 rýchle AKRO CT (2 blchy, blcha salto..)
- 2. GYM väzba FIG + GYM CT hodnoty C
- 3. obrat jednožne min o 360° / kotúle z tabuľky FIG
- 4. min 2 saltové CT
- *choreografia: FIG*

PROSTNÉ

- 1. dvojné salto (vzad/vpred)
- 2. AKRO rada so saltom s obratom 360°
- 3. GYM pasáž FIG + GYM CT hodnoty C
- 4. obrat jednožne min hodnoty B
- *choreografia: FIG*
-

5. Stupeň I. VT

- *PP a obsah súťaží FIG*