

## Obsah súťaží ŠG žien kategória A a B na rok 2021

### Kategorizácia 2021:

A kategórie		B kategórie	
Kategória	Ročník narodenia	Kategória	Ročník narodenia
Slniečka	2015 - 2016		
Najmladšie žiačky A	2013 - 2014 (2015*)	Najmladšie žiačky B	2013 - 2014 (2015*)
Mladšie žiačky A	2011 - 2012	Mladšie žiačky B	2011 - 2012
Staršie žiačky A	2009 - 2010	Staršie žiačky B	2008 - 2010
Kadetky	2008		
Juniorky A	2006-2007	Juniorky B	2006-2007
Ženy A	2005 a staršie	Ženy B	2005 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 prvkov v zostave sa započítavajú 4 prvky
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.
2. **toporné salto vpred bez stola** – doskok na žinenku 20 + 10 cm, šál povinne  
- D: 3b

pozn. :

- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta priemer z oboch skokov.
- **Mostík Bänfer môže byť použitý iba pri premete vpred**
- Hodnotenie podľa pravidiel FIG

### Špecifické zrážky (panel E) – Toporné salto

<b>Prvá letová fáza</b>			
- Technické chyby	0,1	0,3	0,5
uhol v bokoch	x	x	
prehnutie	x	x	
pokrčené kolená	x	x	x

roznoženie	x	x	
<b>Druhá letová fáza</b>	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  
 zašvih 45° - zrážka 0,1 b  
 zašvih pod 45° - zrážka 0,3b

## Kladina:

### Povinné požiadavky:

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

### Bonifikácia:

- Rýchly premet vzad jednonož - blcha 0,5 b.  
 Obrat jednonožne o 360° 0,3 b.  
 Naviazané 2 gymnastické prvky /FIG/ 0,2 b.

pozn.:

- Výška kladiny 125 cm, Zostava musí obsahovať min. 2 rady.
- Pod kladinou sú dovolené žienienky 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 na relevé)

## Prostné:

### **Povinné požiadavky:**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. rondát – rýchly premet vzad znožmo (flik) | 0,5 b. |
| 2. obrat na jednej nohe o 360°               | 0,5 b. |
| 3. gymnastický prvok 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 dialkového skoku + 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 žiničky so stolom / výška stola 110 cm /  
**D: 2,40 b.**

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.

### **Bradla:**

#### **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:**

Lubovoľný toč do stojky	0,3 b.
Prelet z nižšej žrdi na vyššiu	0,3 b.

pozn.:

- *Prechod z dolnej žrde na hornú bez prvku z tabuľky prvkov je bez zrážky.*

## **Kladina:**

### **Povinné požiadavky:**

1. rýchly premet vzad jednoňož (blcha)	0,5 b.
2. obrat 360°	0,5 b.
3. gymnastická väzba FIG	0,5 b.
4. saltový cvičebný tvar na kladine	0,5 b.

### **Bonifikácia:**

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

pozn.:

- *Zrážka za umelecký dojem - FIG*

## **Prostné:**

### **Povinné požiadavky:**

1. rondát – rýchly premet vzad (flik) - toporné salto vzad	0,5 b.
2. obrat 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 prvok hodnoty C	0,3 b.
Premet vpred - salto vpred toporne	0,3 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 <u>do stojky</u> (rovnaký) vo väzbe s prvým točom do stojky	0,3 b.
2. každý iný toč <u>do stojky</u> , 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 rozcvičení - . 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. veletoč s obratom o 180° jednoruč      | 0,5 b. |
| 3. veletoč s obratom o 180° súruč         | 0,5 b. |
| 4. veletoč - obrat o 360°                 | 0,5 b. |
| 5. veletoč - obrat o 180° + veletoč vpred | 0,5 b. |
| 6. Záver (FIG)                            | -      |

#### **Bonifikácia:**

- |   |        |
|---|--------|
| Každý toč do stojky ( premyk, výšľapový toč, štalder) | 0,3 b. |
| Saltový cvičebný tvar s chytením žrde                 | 0,5 b. |
| Záver hodnoty B                                       | 0,3 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“ 2021

### Všeobecné zásady:

- Výslednú známku na všetkých nariadeniach a vo všetkých kategóriách tvorí súčet D + E známok
- D známka je tvorená hodnotou povinných požiadaviek ( 4 x 0,5 b ) a hodnotou prvkov obťažnosti do max. počtu 8 ,podľa vekovej kategórie a bonifikovanými prvkami.
- Hodnotenie - podľa pravidiel FIG ( všeobecné zrážky, technické požiadavky, hodnoty obťažnosti prvkov, vynímajúc zrážky za krátku zostavu, a zrážku prechod zo spodnej žrde na vyššiu bez prvku na bradlách )
- Plnenie povinných požiadaviek – jedným CT môžeme plniť viacero požiadaviek
- Na kladine a prostných nedelíme prvky na akrobatické a tanečné (gymnastické)
- Ak preruší väzbu – povinná požiadavka sa nepočíta, počítajú sa len hodnoty
- 2 rôzne akro prvky: kladina – ak urobí len jeden, povinná požiadavka sa nepočíta, počíta sa len hodnota prvku
- **Gymnastické prvky, ktoré nie su v tabuľke prvkov ( nožničky, 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 predkľomno aj únožmo na kladine: uhol roznoženia min. 135°
- Prostné: akrobatická väzba: väzba min. 2 rýchlych akrobatických cvičebných tvarov
- Zrážka za chýbajúci hudobný sprievod na prostných 1,0 b
- Staršie žiačky, juniorky Seniorky „B“ - zrážka za krátku zostavu – 4 prvky a menej : 4 b.

### NAJMLADŠIE ŽIAČKY „B“

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

#### **Preskok:**

- 1 **Náskok do stojky - odraz z rúk – letová fáza do ľahu vzadu na žinenky - 2,00b**

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 vzklopom** **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 predkľomno / únožmo, výdrž 2 s   | 0,5 b |
| 2 | Pomalý premet ( vpred / vzad alebo bokom )<br>alebo rýchly kotúľ vpred bez prehmatu | 0,5 b |
| 3 | Obrat 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 žinenky 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 :**

<b>1. Obrat jednonožne min o 360°</b>	<b>0,5b</b>
<b>2. Rondát flik vo väzbe</b>	<b>0,5b</b>

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 prvkov obt'aznosti. **Max 1C/1D.**

## Preskok:

1	Premet vpred	2,0 b
---	--------------	-------

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 vzklopno	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 :**

<b>1. Podmet zo vzporu stojmo s obratom o 180°</b>	<b>0,3 b</b>
<b>2. Zákmih do stojky roznožmo</b>	<b>0,5 b</b>
<b>3. Zákmih do stojky znožmo</b>	<b>1,0 b</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°                                   | 0,5 b |
| 4 | Väzba 2 rôznych gymnastických prvkov podľa FIG               | 0,5 b |

**Bonifikácia :**

- |  |              |
|--|--------------|
| <b>1. Zoskok hodnoty „A“</b>                       | <b>0,3 b</b> |
| <b>2. Obrat jednožne o 360°</b>                    | <b>0,3 b</b> |
| <b>3. Každý ďalší premet (vpred, vzad, bokom),</b> | <b>0,5 b</b> |

pozn.:

- Výška kladiny 125 cm, žinenky 20 cm.
- Povinné min. 2 rady
- Zrážka za umelecký dojem max do 0.5 b.

**Prostné:**

***Povinné požiadavky:***

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | <b>2 rôzne akrobatické prvky vzad vo väzbe 2 rýchle alebo pomalý a rýchly</b><br>( 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 :**

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

pozn.:

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

**STARŠIE ŽIAČKY „B“**

Všeobecne: do známky D sa započítava max. 8 prvkov obtiažnosti.

**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 prvkov podľa FIG	0,5 b
3	Obrat o 360° (pirueta)	0,5 b
4	2 rôzne akrobatické prvky min. hodnoty A	0,5 b

**Bonifikácia :**

1.	Zoskok min. hodnoty A, B	0,3 b
2.	Gymnastický prvok hodnoty B	0,3 b
3.	Akrobatický prvok 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 prvkov	0,5 b
2	Akrobatický rad vzad (aj bez salta ) min. z 2 prvkov	0,5 b
3	Gymnastická pasáž podľa FIG	0,5 b
4	Min. 2 akrobatické rady	0,5 b

**Bonifikácia :**

1.	Obrat jednonožne hodnoty „B“	0,3 b
2.	Gymnastický prvok hodnoty „B“	0,3 b
3.	Akrobatický prvok 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 prvkov obtiažnosti.

**Preskok:**

1. Ľubovoľný skok podľa „Tabuľky preskokov FIG“.

*pozn.:*

- Stôl 125cm, 1 mostík.
- Pretekárka skáče dva skoky, do výsledkov sa počíta lepší skok

## Bradlá:

### *Povinné požiadavky:*

1	Náskok min. hodnoty A	0,5 b
2	Zákmiň min. 90°	0,5 b
3	Prvok 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 rozmožmo	0,3 b
3.	Zákmiň do stojky znožmo	0,5 b

## Kladina:

### *Povinné požiadavky:*

1	gymnastický prvok hodnoty "B"	0,5 b
1	Väzba 2 rôznych gymnastických prvkov podľa FIG	0,5 b
3	Piruetu o 360° a viac	0,5 b
4	2 rôzne akrobatické prvky min. hodnoty A	0,5 b

### **Bonifikácia :**

1.	Zoskok min. hodnoty A, B	0,3 b
2.	Väzba dvoch skokov podľa FIG	0,3 b
3.	Akrobatický prvok 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 prvkov	0,5 b
2.	Akrobatický rad vzad ( bez salta) min. z 2 prvkov	0,5 b
3	Gymnastická pasáž podľa FIG	0,5 b
5	Salto min. hodnoty A	0,5 b

### **Bonifikácia :**

1.	Obrat jednonožne nim. hodnoty „B“	0,3 b
2.	Gymnastický skok nim. hodnoty „B“	0,3 b
3.	Akrobatický prvok nim. hodnoty „B“	0,5 b

### pozn.:

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