

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*
6. *prekovaná trampolína – výška naskokovej časti cca 40cm*

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 kolena	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 kolena	x	x	x
roznoženie nôh	x	x	
vzdialenosť (dĺžka skoku)	x	x	
dynamika	x	x	

Bradlá:

Povinné požiadavky:

1. Vzoprenie vzklopno 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 vzklopno – 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 jednoož (blcha), **stojka na rukách kotúl'** 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 jednoož 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/vtočené 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 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 zášvihy – 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 <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 rozcvičenia - 2 nástupy.***

Staršie žiačky A

Všeobecné pokyny:

1. Cvičí sa Päťboj: 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“ 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° 45° - 90°	0,5 b 0,3 b
3	Toč vzad	0,5 b
4	Podmet zo vzporu stojmo znožmo / roznožmo	0,5 b

Bonifikácia :

1.	Vzoprenie vzklopno	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	<u>Obrat jednoňož</u> 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 uložiť žiničky 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 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 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/vtopené 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 vzklopno	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 jednonožne 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/vtosené 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 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. (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 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, 1 mostík.
- 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 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. 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:

4.4.2022