

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV

Trojboj – přeskok, hrazda, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 různé prvky.

Skladební požadavky: 1) prvek ve vzporu 0,5b

2) točový prvek 0,5b

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, toč jízdmu vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, podmet, výšlap-podmet (jeden prvek), skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m - 17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b

2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě),

salta - stranou, vpřed, vzad,

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr.

obraty - jedno nož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA **VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV**

Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza našší, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé

z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové

z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih úožmo vpřed, přešvih úožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem úožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V

Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se srhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) výška 160cm, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny,

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) točový prvek 0,5b

2) seskok podmetem 0,5b

Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed, toč jízdmo vzad, toč vzad, toč vpřed, podmet, výšlap – podmet (1 prvek), skrčka, roznožka a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Kladina

Výška kladiny 120 cm od země, výška žíněnek 20 cm, pro náskok povolen můstek.

Volná sestava - 6 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) 2 různé akrobatické prvky včetně závěru 0,5b

2) 3 různé gymnastické prvky 0,5b

3) prvek v blízkosti kladiny (vzpor, sed, leh) 0,5b

4) obrat o 180° 0,5b

5) výdrž jakákoliv 0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

stoj na rukou, kotouly vpřed i vzad s libovolným hmatem, přemet stranou,

závěry - seskok s přednožením roznožmo (štika), stojem na rukou s půlobratem (rondat) na konci kladiny, nebo uprostřed přes kladinu, salto vpřed

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový skok, nůžky, čertík, jánošík, kufr, roznožka

obraty - jednož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením,

výdrže (2 vteřiny) - přednos roznožmo vně, vzos i roznožmo, výdrž v sedu („Čáslavská“), váha zánožmo/únožmo i s držením s rozsahem minimálně 135°, váha na koleni

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m -17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m.

Volná sestava - 7 různých prvků

Skladební požadavky: 1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b

2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžky, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V

Čtyřboj – prostná, kruhy, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 6 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje
stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

Kruhy

Cvičí se na kruzích doskočných

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

přednos ve svisu, shyb, svis vznesmo, svis střemhlav, váhy ve svisu vzadu nebo vpředu, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešin vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Bedna nadél /všechny díly/, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě výška 160cm

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

Výběr prvků

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vzosu seskok apod.

HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG

Orientační pokyny pro vyučující TV a pořadatele soutěží / OF, KF /

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků a skladební požadavky uvedené u jednotlivých náradí. Nezáleží na obtížnosti prvků, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu. Srážky dle pravidel SG – FIG (pravidla a prvky ke stažení na <http://www.gymfed.cz/sportovni-gymnastika-zeny/pravidla-a-prvky/>).

Chyby malé - 0,1 b střední - 0,3 b velké - 0,5 b. Pád z náradí, na náradí, na zem - 1,0 b

Důležitá informace pro rozhodování přeskočků - skoků přímých!!!

Skok provedený okamžitě z můstku na náradí/nohy na můstku a paže již na náradí = velká chyba; skok, při kterém v momentě dohmatu paží je trup pod vodorovnou = chyba střední;

skok, při kterém je zášvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Družstva musí mít jednotné trikoty. Není-li tento požadavek dodržen, hlavní rozhodčí uplatní příslušnou srážku dle pravidel FIG (1,0 b z výsledné známky družstva).

Nošení šperků a ozdob (náramky a řetízky) není dovoleno, povoleny jsou pouze malé náušnice (šroubovací). Za nedodržení tohoto požadavku bude závodníci sraženo 0,3 b z výsledné známky na příslušném náradí (pouze jednou).

Skupinu rozhodčích na náradích tvoří 4 nebo 3 rozhodčí, v nejhorším případě pak pouze rozhodčí 2 / jen okresní a okrsková kola /. Ve vyšších kolech se tento nízký počet nedoporučuje z důvodu korektnosti rozhodování. Ve všech případech je vždy jeden předem určený rozhodčí „vrchník“, který odpovídá za správnost výpočtu výsledné známky.

Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10,0 bodů.

Při rozhodování ve 4 rozhodčích se srážky nejvyšší a nejnižší škrtnou a z prostředních dvou hodnot srážek se vypočítá průměr, který se odečte od známky 10,0 b = **známka výsledná**.

Příklad: R1 – 22 R2 – 16 R3 – 24 R4 – 25 škrtná se R2 a R4 a ze srážek 24 a 22 se počítá průměr, který činí 23 a odečte se od známky 10,00 b – **výsledná známka = 7,70 b**

Při rozhodování ve 3 rozhodčích se počítá průměr ze všech tří srážek a odečte se od 10,00 b

Příklad: R1 – 10 R2 – 8 R3 – 9 průměr je 9 - **výsledná známka = 9,10 b**

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém náradí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhlašují se i nejlepší jednotlivci.

Před každou soutěží se vždy v rámci porady rozhodčích a pedagogů jednak zodpoví a vyjasní dotazy pedagogů k rozhodování a organizaci dle počtu přítomných rozhodčích, dále pak hlavní rozhodčí zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.