



PODROBNĚJŠÍ PROPOZICE ZÁVODU

Kdo tvoří duo: soutěží dvojice závodnic/ků na třech nářadích tak, že společně cvičí na prostných, poté jedna/jeden závodnice/ík na hrazdě a druhá/y na kladině/kruzích podle vypsanych kategorií.

Nářadí: Společná prostná + zvlášť hrazda a kladina/kruhy

Kategorie: cvičenky/ cvičenci budou zařazeni do věkových kategorií podle rozpisu, lze vytvořit i duo dvou cvičenců/cvičenek jiného věku, pak závodí podle věku starší/ho

Smíšené duo: Smíšená dua tvoří vždy dívka a chlapec příslušné věkové kategorie, společně cvičí prostná, jeden na hrazdě a druhý kladina/kruhy.

Prostná: Všechny skupiny a kategorie soutěží na jednom pásu délky 12 metrů na hudební doprovod o délce předepsané v jednotlivých kategoriích. Cvičit je možno současně, za sebou, proti sobě, dle souladu s hudbou. Hudební doprovod nemusí být instrumentální. Musí, ale být zaslána předem.

Dua mají předepsané tři skupiny prvků na prostných:

- 1) **Povinné prvky na prostných „P prvek“** – na prostných splní obě cvičenky/ci
- 2) **Povinný prvek pro jednu cvičenku „J prvek“** - ty musí splnit alespoň jedna cvičenka/ec
- 3) **Duo prvek „D prvek“** – prvek, na kterém se účastní obě cvičenky/ci současně

Kladina: Cvičenky cvičí dle rozpisu.

Hrazda: Cvičenky/ci cvičí dle rozpisu.

Kruhy: Cvičenci cvičí dle rozpisu.

Hodnocení:

Hodnotit se bude duo jako celek. Za prostná získá každé duo jednu celkovou známku. Druhou známku bude tvořit výsledná známka po započtení hrazdy a kladiny/kruhů. U sestav se hodnotí celkový dojem, provedení, na prostných souhra obou závodnic a soulad s hudbou.

Poznámky:

U kategorií, které mají v povinných prvcích uveden rovnovážný prvek, musí jej splnit obě závodnice/íci, přičemž pokud si za společný prvek zvolí právě společný rovnovážný prvek, potom musí rovnovážný prvek splnit ještě zvlášť (společný rovnovážný prvek se počítá pouze jako společný prvek).

V případě bodové shody rozhoduje známka na prostných, pokud i poté nastane shoda, dua se umístila na shodných místech.



Rozpis prvků pro jednotlivé kategorie:

1) kategorie: starší žákyně III.

prosná: hudební doprovod 40–60 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: gymnastický skok, prvek stojem na rukou, libovolný obrat o 360°, rovnovážný prvek

J prvek: přemet (vpřed/vzad)

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kladina: výška 110 cm, min. 2 řady

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, pirueta alespoň 180°, kotoul (vpřed/vzad)

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků

povinné prvky: spád a vzepržení nebo výmyk, toč

2) kategorie: starší žákyně IV.

prosná: hudební doprovod 40–60 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: 2 různé gymnastické skoky, prvek stojem na rukou, libovolný obrat o 360°, rovnovážný prvek

J prvek: přemet (vpřed/vzad) nebo salto (vpřed/vzad)

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kladina: výška 110 cm, min. 2 řady

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, pirueta 360°, kotoul (vpřed/vzad), seskok stojem na rukou (rondát, přemet, ...) nebo saltem

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků

povinné prvky: vzepržení, toč, náskok: výmyk tahem, sklopka

3) kategorie: dorostenky + ženy

prosná: hudební doprovod 50–70 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: 2 různé gymnastické skoky, libovolný obrat o 360°, přemet (vpřed/vzad), rovnovážný prvek

J prvek: obrat 180° ve stoji na rukou nebo salto (vpřed/vzad)

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět



kladina: výška 120 cm, min. 2 řady

povinné prvky: 2 různé gymnastické skoky, rovnovážný prvek, pirueta 360°, kotoul (vpřed/vzad), seskok stojem na ruku (rondát, přemet...) nebo saltem

hrazda: výška po čelo, minimálně 6 prvků

povinné prvky: vzepření, 2 různé toče, náskok: výmyk, sklopka, seskok: libovolný podmet, skrčka, roznožka, odbočka

4) **kategorie: starší žáci III. + IV.**

prosná: hudební doprovod nutný 40-60 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou, stoj na ruku

J prvek: obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičence, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhého cvičence...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kruhy: povinná sestava: (viz. Závodní sestavy sportovní gymnastiky – mužské složky, sestava pro st. Žáky – 9,0 b.) - shyb, výdrž (2 s) - svis přednos, výdrž (2 s) – zákmih, předkmih, zákmih – předkmihem svis vznesmo, svis střemhlav výdrž (2 s) - svis vznesmo, svis vzadu – svis vznesmo, kmih podmetmo, zákmih, předkmih, zákmih, předkmihem překot vzad roznožmo

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků

povinné prvky: výmyk, toč

5) **kategorie: dorostenci + muži**

prosná: hudební doprovod nutný 40-60 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: dva gymnastické skoky, rovnovážný prvek, stoj na ruku, obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)

J prvek: přemet nebo salto

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhého cvičence, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhého cvičence ...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kruhy: povinná sestava: (viz. Závodní sestavy sportovní gymnastiky – mužské složky, sestava pro st. Žáky – 10,0 b.) - shyb, výdrž (2 s) -svis přednos, výdrž (2 s) – zákmih, předkmih, zákmih – předkmihem svis vznesmo, svis střemhlav výdrž (2 s) - svis vznesmo, svis vzadu – svis vznesmo, kmih podmetmo, zákmih, předkmih, zákmih, předkmihem překot vzad roznožmo

hrazda: výška po čelo, minimálně 6 prvků

povinné prvky: spád a vzepření, 2 různé toče, výmyk



6) kategorie smíšené: tandemy mladší (2006-2009)

prosná: hudební doprovod nutný 40-60 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou, stoj na rukou

J prvek: přemet vpřed/vzad nebo salto, libovolný obrat 360°

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky/ce, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku/ druhého cvičence...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků

povinné prvky: spád a vzepření nebo výmyk, toč

kladina - viz. Starší žákyně IV.

nebo

kruhy – viz. Starší žáci III. + IV.

7) kategorie smíšené: tandemy starší (2005+)

prosná: hudební doprovod nutný 50-70 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok, stoj na rukou, libovolný obrat 360°

J prvek: přemet vpřed/vzad nebo salto

D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky/ce, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku/ druhého cvičence...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

hrazda: výška po čelo, minimálně 6 prvků

povinné prvky: spád a vzepření, 2 různé toče, výmyk

kladina - viz. Dorostenky a ženy

nebo

kruhy – viz. Dorostenci

Poznámky na závěr:

- všechny uvedené prvky mají bodovou hodnotu 1,5 bodu, tzn., že pokud duo některý tento prvek nezařadí, bude mu počítaná srážka 1,5 bodu za každý takto vynechaný prvek, při nedodržení předepsaného počtu řad bude srážka 0,5 bodu
- při nedodržení délky hudebního doprovodu je srážka 0,5 bodu