



POZVÁNKA

NA TESTOVÁNÍ ŠIRŠÍHO REPREZENTAČNÍHO VÝBĚRU PRO ME TEAMGYM 2020

Termín konání: 14.- 15.9.2019

Místo: gymnastická tělocvična, TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812/21, 130 00 Praha 3

Realizační tým národní reprezentace pro ME 2020:

Ing. Petr Gryga	předseda Technické komise TeamGym ČGF
Ing. Michal Šotola	sportovní manažer ČGF
John Erik Salte	trenér české juniorské a seniorské reprezentace ME 2016 - 2020
Mgr. Tereza Krakovská	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2014 - 2020
Kristýna Čermáková	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2018 - 2020

Garant: Technická komise TeamGym ČGF, kontakt: tk-tg@gymfed.cz

Místo: gymnastická tělocvična, TJ Sokol Žižkov II, Na Balkáně 812/21, 130 00 Praha 3

Program (orientační):

<u>Sobota 14.9.</u>	08:30 – 09:30	Registrace účastníků
	09:30 – 17:30	Dopolední a odpolední trénink / testování, oběd (ve vlastní režii)
<u>Neděle 15.9.</u>	09:00 – 15:30	Dopolední a odpolední trénink / testování, oběd (ve vlastní režii)
	15:30 – 16:00	Závěr testování, informace, Q&A

Detailní časový harmonogram a rozdělení do skupin bude k dispozici nejpozději při registraci v sobotu dopoledne, a to na základě počtu přihlášených gymnastek a gymnastů.

Ubytování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Stravování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Podmínky účasti:

Testování se bude konat současně pro **kategorie Junior (nar. 2003 až 2007) a Senior (nar. 2004 a starší)**. Gymnastky/gymnasté narození v roce 2008 nebo mladší se testování účastnit nemohou!

Trenéři se musí účastnit testování, aby zajistili doprovod pro účastníky testování mladších 18 let a rovněž poskytli pomoc a záchranu. V případě potřeby budou též odpovídat na dotazy reprezentačních trenérů. Trenéři odpovídají za zdravotní způsobilost a připravenost účastníků.

Účastnický poplatek: 500 Kč za každého účastníka testování (gymnasta/gymnastka, trenéři zdarma); poplatek slouží k úhradě nájmu tělocvičny, přepravě náradí a k pokrytí nákladů na reprezentační trenéry

Způsob úhrady: převodem na účet ČGF nejpozději **do 12.9. a to jednou platbou za celý oddíl** (č. účtu: 1724809504/0600, GE Money Bank, variabilní symbol: 11, konstantní symbol: 0558)

Registrace: do 8.9. <https://goo.gl/forms/DTNusxj9tqFyphGI2>



Způsob testování a nominace: v průběhu dvou dní se bude testovat

1. krátká rytmická sekvence pro Pohybovou skladbu (účastníci se jí naučí v sobotu dopoledne a následně budou předvádět ve skupinkách)
2. povinné prvky pro Pohybovou skladbu (viz **Příloha 1C a 1D**)
3. prvky na Trampolíně (hodnocení prvků viz **Příloha 1A**)
4. akrobatické řady na Tumble (hodnocení prvků viz **Příloha 1B**)

Pro posuzování nominace do širšího reprezentačního výběru bude důležitější čistota provedení a kontrola během předvádění prvků obtížnosti a rovněž tak potenciál růstu výkonnosti gymnastek a gymnastů v průběhu nadcházejícího roku oproti aktuální obtížnosti předvedené během testování!

Reprezentační trenéři důrazně doporučují gymnastům ukázat skoky a řady, které znají a ví, jak je provést, než riskovat na úkor vyšší obtížnosti!

Technické vybavení (nářadí):

Pohybová skladba – pružná akrobatická podlaha 14x14m

Tumble – tumble track, doskok „semi-hard landing“ (něco mezi měkkou žíněnkou na molitanu v jámě a tvrdým závodním doskokem)

Trampolína – trampolína Super Elite 36, přeskokový stůl, doskok „semi-hard landing“ (něco mezi měkkou žíněnkou na molitanu v jámě a tvrdým závodním doskokem)

Celkové hodnocení testování: Jednotlivé disciplíny budou zohledněny následovně

Pohybová skladba - 50%

Tumble - 25%

Trampolína - 25%

Kromě gymnastické připravenosti, tedy toho, co bude předvedeno v rámci testování, bude rozhodovat o nominaci do širšího reprezentačního výběru rovněž informace od trenérů ohledně tréninkové disciplíny, celkovému postoji v tréninku, úsilí něčeho dosáhnout, ochotě pomáhat druhým a schopnosti jednat ve prospěch týmu.

Za realizační tým ME 2020

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym

Příloha 1 - Přehled a hodnocení prvků pro testování

A. Trampolína: požadováno předvedení tří skoků – dva skoky bez přeskokového nářadí, jeden skok přes přeskokové nářadí (stůl), dle vlastního výběru, přičemž budou nejvíce ohodnoceny následující prvky:

Bez přeskokového nářadí: dvojná salta s obraty
S přeskokovým stolem: tsukahara / přemet salto

Hodnocená bude obtížnost, provedení a kontrola během předvádění prvků.

B. Tumble: požadováno předvedení tří akrobatických řad – řada vzad, řada vpřed, volitelná řada dle vlastního výběru, přičemž budou nejvíce ohodnoceny následující řady:

Vpřed: salto – přemet – salto (v různých variantách salt)
Vzad: rondat – flik – salto s obraty / dvojný salto
Volitelná: salto – rondat – flik – salto (popř. s obraty) / dvojný salto

Hodnocená bude obtížnost, provedení a kontrola během předvádění prvků.

C. Pohybová skladba – Juniorky, Seniorky: Hodnocení bude probíhat na základě provedení rytmické sekvence a povinných prvků, zmíněných níže:

Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky - Piruety	DB 1004	Pirueta v přednožení 540° (volná noha 90°) bez dopomoci ruky
Dynamické rovnovážné prvky – Silové prvky	DB 1005/1206	Vzpor stojmo, tahem roznožmo do stoje na rukou Vzpor stojmo, tahem snožmo do stoje na rukou
	(DB 1211)	(Ze stoje na rukou přes roznožení do vzporu přednožmo)
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB 1006	Váha v zanožení, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB 1001	Stoj na rukou (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J 1002	Skok se skrčením přednožmo, obrat 540°
	J 1209 A	Sissone, chodidlo v úrovni ramen, dopad na jednu nohu
	J 1016	Skok přednožmo střížný 180°, úhel roznožení 135° (kadet)
	J 1024	Dálkový skok s výměnou nohou s obratem s obratem 180°, úhel roznožení 135° (prošvihávka)
Akrobatické prvky	A 802	Salto vpřed skrčmo
	A 1003	Salto vzad toporně
Prvek flexibility		Sed snožný, předklon, hrudník na kolenou (nalehnutí)
		Sed roznožný, předklon (roznožení nohou min. 90°, trup v předklonu s hrudníkem na zemi, rovná záda - placka)

Více informací ohledně povinných prvků naleznete na webu ČGF, sekce [Pravidla](#)



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6, Česká republika

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

tel.: 242 429 260

tel.: 233 017 434

e-mail: cgf@gymfed.cz

www.gymfed.cz

D. Pohybová skladba – Junioři, Senioři: Hodnocení bude probíhat na základě provedení rytmické sekvence a povinných prvků, zmíněných níže:

Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky - Piruety	DB 801	Pirueta vpřed 90°
Dynamické rovnovážné prvky – Silové prvky	DB 1005/1206	Vzpor stojmo, tahem roznožmo do stoje na rukou Vzpor stojmo, tahem snožmo do stoje na rukou
	DB 1210	Ze stoje na rukou do vzporu
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB 1006	Váha v zanožení, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB 1001	Stoj na rukou (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J 1002	Skok se skrčením přednožmo, obrat 540°
	J 806 A/B	Skok s přednožením snožmo do vzporu ležmo, obrat 180°/360°
	J 1001	Přímý skok s obratem 720°
	J 1024	Dálkový skok s výměnou nohou s obratem s obratem 180°, úhel roznožení 135° (prošvihávka)
Akrobatické prvky	A 802	Salto vpřed skrčmo
	A 1003	Salto vzad toporně
Prvek flexibility		Sed snožný, předklon, hrudník na kolenou (nalehnutí)
		Sed roznožný, předklon (roznožení nohou min. 90°, trup v předklonu 45° od země nebo méně - placka)

Více informací ohledně povinných prvků naleznete na webu ČGF, sekce [Pravidla](#)