



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

POZVÁNKA

NA TESTOVÁNÍ ŠIRŠÍCH REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ PRO ME TEAMGYM 2022

Termín konání: 23.1.2022

Místo: gymnastická tělocvična TJ Bohemians Praha, Slovenská 2, Praha 10

Program (orientační):

Neděle 23.1. 08:00 – 09:00 Registrace účastníků, kontrola bezinfekčnosti
09:00 – 09:30 Zahájení, organizační záležitosti
09:30 – 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 neděli 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. 2005 až 2008) a Senior (nar. 2006 a starší)**. Gymnastky/gymnasté narození v roce 2009 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.

Opatření vzhledem předpokládané situaci během konání srazu: Po příjezdu účastníků a trenérů bude provedena kontrola dle dokladů v tištěné či elektronické formě:

- absolvování RT-PCR testu ne starší 72 hodin s negativním výsledkem (platí pro všechny účastníky, včetně trenérů; bez ohledu na očkování či prodělané onemocnění COVID)
- bude povolen vstup pouze osobám bez akutních zdravotních potíží odpovídajících virovému infekčnímu onemocnění (např. horečka, kašel, dušnost, náhlá ztráta chuti a čichu apod.) a jež nemají v daném čase nařízeno karanténní opatření
- před vstupem na sportoviště provedou příchozí dezinfekci rukou – odpovídají jednotliví trenéři

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 20.1. a to jednou platbou za celý oddíl** (č. účtu: 1724809504/0600, GE Money Bank, variabilní symbol: 11, konstantní symbol: 0558)

Registrace: do 13.1. <https://forms.gle/rziPB516VDZ8rkxn9>

Způsob testování a nominace:

1. krátká rytmická sekvence pro Pohybovou skladbu (účastníci se jí naučí dopředu na základě zasláného videa). Během testování bude tato rytmická sekvence předváděna 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 akrobacii - 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 období (termín ME je září 2022) 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 – koberec 14 x 16 m

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.

Realizační tým národní reprezentace pro ME 2022:

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 - 2022
Mgr. Tereza Krakovská	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2014 - 2022
Bc. Kristýna Čermáková	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2018 - 2022
Bc. Michal Říšský	trenér české juniorské a seniorské reprezentace ME 2021 - 2022
Mgr. Šárka Pečenková	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2021 - 2022

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

Za realizační tým ME 2022

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym



Příloha 1 - Přehled a hodnocení prvků pro testování

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

Bez přeskokového náradí: 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 (min 360°) / dvojně salto

Volitelná: salto – rondat – flik – salto (případně s obraty) / dvojně salto

Hodnocená bude obtížnost, provedení a kontrola během předvádění prvků.

Tabulka prvků pro dívky		
Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky - Piruety	DB604 / DB1004	Pirueta v přednožení 360° / 540° (volná noha nad 90°) bez dopomoci ruky
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB806	Váha v zanožení, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB1001	Stoj na rukou (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J1002	Skok se skrčením přednožmo, obrat 540°
	J1009A	Sissone, chodidlo v úrovni hlavy, dopad na jednu nohu
	J828 / J1029	Skok s obratem 360° odrazem z pravé (P) nohy a dopadem opět na P / Skrčka s obratem 360° odrazem z P a dopadem opět na P
Akrobatické prvky	A802	Salto vpřed skrčmo odrazem z jedné nohy a doskokem na obě nohy
	A1007A	Salto vzad toporně
Prvek flexibility	F1003	Provaz

C.

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



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

Tabulka prvků pro chlapce

Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky - Piruety	DB801 / DB604	Pirueta vpřed 720° / Pirueta v přednožení 360° (volná noha nad 90°) bez dopomoci ruky
Dynamické rovnovážné prvky – Silové prvky	DB805	Špicar roznožmo
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB601	Váha v unožení s dopomocí ruky, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB1001	Stoj na rukou (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J1002	Skok se skrčením přednožmo, obrat 540°
	J603	Výskok s roznožením přednožmo, úhel roznožení 135°
	J828 / J1029	Skok s obratem 360° odrazem z P nohy a dopadem opět na P. / Skrčka s obratem 360° odrazem z P a dopadem opět na P.
Akrobatické prvky	A801	Salto vpřed skrčmo
	A1007A	Salto vzad toporně
Prvek flexibility	F802B	Sed snožný, předklon, hrudník na kolenou (nalehnutí)

D.

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