**Závodní program pro závod družstev 2017**

**Moravskoslezský kraj**

**Družstvo 3+1 – do výsledku se započítávají vždy minimálně 2 závodnice mateřské jednoty.**

**Kategorie: ml. žákyně (2008-2010), st. žákyně (2005-2007)**

**každá závodnice může startovat pouze v jedné kategorii.**

**Mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky**

**PŘESKOK**

bedna našíř 100 cm + žíněnky v úrovni bedny

**1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech**

Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnota D = **3,50** bodů.

**BRADLA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

**Skladební požadavky:**

1. vzepření vzklopmo 0,50 b. nebo výmyk tahem 0,30 b.

2. točový prvek vpřed nebo vzad

3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky)

4. zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky

5. závěr sestavy

 závěr prvkem z dopl. Tabulky prvků (ne saltový) nebo závěr z povinné sestavy st. žákyň obdrží 0,30 b.

 závěr saltem nebo obtížnosti dle FIG 0,50 b.

**KLADINA (80cm)**

**volná sestava se skladebními požadavky**

**Skladební požadavky:**

1. gymnastický skok

2. obrat jednonož min. 180° (= obtížnost A)

3. akrobatický prvek \*)

4. akrobatický prvek \*)

5. závěr sestavy

 závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.

 závěr saltem nebo prvkem obtížnost min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinné prvky č. 3 a 4 musí být různé a provedené na kladině.

**PROSTNÁ - hudba není povinná (neuplatňují se srážky za um. projev)**

**volná sestava se skladebními požadavky**

**Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy

2. obrat jednonož min. 360o

3. akrobatický prvek vpřed/stranou

4. akrobatický prvek vzad

5. závěr sestavy

 akrobatická řada bez salta obdrží 0,30 b.

 saltem (musí být jako poslední akro prvek) 0,50 b.

Poznámka: **Závodnice dostane neutrální srážku za krátkou sestavu:**

0 bodů, pokud předvede 3 a více prvků na bradlech, 5 a více prvků na kladině a prostných

3 body, pokud předvede 2 prvky na bradlech, 4 prvky na kladině a prostných

5 bodů, pokud předvede 1 prvek na bradlech, 3 prvky na kladině a prostných

8 bodů, pokud předvede 1 – 2 prvky na kladině a prostných

10 bodů, nepředvede-li žádný prvek

**Starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky**

**PŘESKOK**

přeskokový stůl 110 -125 cm **(uvést do přihlášky)**

**1/ volný přeskok**

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

**BRADLA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

**Skladební požadavky:**

1. vzepření vzklopmo

2. točový prvek vpřed nebo vzad

3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky)

4. stoj na rukou

5. závěr sestavy

 závěr prvkem z dopl. Tabulky prvků (ne saltový) obdrží 0,00 b.

 závěr saltem nebo prvkem dle FIG 0,30 b.

 závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

Poznámka: **Na bradlech dostane závodnice neutrální srážku:**

0 bodů, pokud předvede 5 a více prvků

2 body, pokud předvede 4 prvky

4 body, pokud předvede 3 prvky

6 bodů, pokud předvede 2 prvky

8 bodů, pokud předvede 1 prvek

10 bodů, nepředvede-li žádný prvek

**KLADINA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

**Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočném i
 čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo

2. obrat ze sk. 3 Pravidel FIG

3. akrobatický prvek \*)

4. akrobatický prvek \*)

5. závěr sestavy

 závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.

 závěr saltem 0,30 b.

 závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinný prvek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů

s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a provedené na kladině.

**PROSTNÁ - hudba není povinná (neuplatňují se srážky za um. projev)**

**volná sestava se skladebními požadavky, v případě sestavy s hudbou lze za um. projev udělit bonifikaci až**

**0,5b (panel D)**

**Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180°v bočném i

 čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo

2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG

3. akrobatický prvek vpřed/stranou

4. akrobatický prvek vzad

5. závěr sestavy

 akrobatická řada bez salt obdrží 0,00 b.

 akrobatická řada se saltem 0,30 b.

 závěr obtížnosti min. B (saltové) 0,50 b.

**Pro obě kategorie platí doplňková tabulka prvků ze závodního programu +**

**Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel a ZP:**

bradla: prvek A - předkmihem salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě po kmihu podmetmo a zákmihu (neuplatňuje se srážka za prázdný kmih),

kladina: prvky A – náskok do vzporu dřepmo, váha předklonmo rozsah 135° nebo únožmo s výdrží 2s.

Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.