

POVINNÉ SESTAVY

pro soutěže ve skocích na trampolíně v České republice

platné od 1.1.2019

Pro soutěže ve skocích na trampolíně v České republice jsou stanoveny následující požadavky pro sestavení první sestavy :

A. FIG A - první sestava Mezinárodní gymnastické federace (FIG) pro soutěže FIG :

1. Sestava se skládá z 10 různých prvků, každý z nich má nejméně 270° saltové rotace.
2. Čtyři prvky, označené hvězdičkou v závodní kartě, získají hodnotu obtížnosti. Znamka za obtížnost těchto prvků bude přičtena k počtu bodů za provedení první sestavy.
3. Žádný z těchto čtyř prvků nesmí být opakován ve druhé sestavě, při opakování nebude jeho obtížnost počítána.

B. FIG B - první sestava FIG pro juniorské soutěže :

První sestava se skládá z 10 různých prvků, z nichž jen jeden může mít méně než 270° saltové rotace. Každý prvek naplňující stanovený požadavek musí být v závodní kartě označen hvězdičkou (*). Požadavky nemohou být splněny jejich kombinací do jednoho prvku, ale musí být zacvičeny v samostatných prvcích.

1. jeden prvek s dopadem buď na břicho nebo záda
2. jeden prvek z břicha nebo ze zad v kombinaci s požadavkem č. 1
3. jedno dvojné salto vpřed nebo vzad s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace
4. jeden prvek s nejméně 540° vrutové rotace.

C. FIG 11-21 let - první sestava FIG pro Světové hry věkových skupin :

C12 : FIG 11-12 - věková skupina 11-12 let (v domácích soutěžích v České republice ji mohou používat i závodníci 8-10 let)

První sestava se skládá z 10 různých prvků, z nichž jen dva mohou mít méně než 270° saltové rotace. Každý prvek naplňující stanovený požadavek musí být v závodní kartě označen hvězdičkou (*). Požadavky nemohou být splněny jejich kombinací do jednoho prvku, ale musí být zacvičeny v samostatných prvcích.

1. jeden prvek s dopadem na břicho
2. jeden prvek s dopadem na záda
3. jeden prvek s 360° saltové rotace s nejméně 360° vrutové rotace

C14 : FIG 13-14 - věková skupina 13-14 let, shodné s FIG B

C16 : FIG 15-16 - věková skupina 15-16 let, shodné s FIG B

C21 : FIG 17-21 - věková skupina 17-21 let

1. Sestava se skládá z 10 různých prvků, každý z nich má nejméně 270° saltové rotace.
2. Dva prvky, označené hvězdičkou v závodní kartě, získají hodnotu obtížnosti. Znamka za obtížnost těchto prvků bude přičtena k počtu bodů za provedení, čas letu a cestování k získání celkového počtu bodů za první sestavu.
3. Žádný z těchto dvou prvků nesmí být opakován ve druhé sestavě, při opakování nebude jeho obtížnost počítána.

Za nesplněné požadavky, opakované prvky a meziskoky v první sestavě se udělí srážky podle Mezinárodních soutěžních pravidel FIG pro skoky na trampolíně.

Pro soutěže ve skocích na trampolíně v České republice jsou stanoveny následující povinné sestavy :

Povinné sestavy **D** - **E** jsou složeny z 10 různých prvků a musí být zapsány do závodní karty. Pro výkonnostní úroveň povinné sestavy je stanovena minimální hodnota její obtížnosti a povinné požadavky / prvky :

D. **NAT D** - povinná sestava ČGF podle věku :

D1 : pro mladší žactvo - věková skupina pro závodníky do 12 let

1. minimální hodnota obtížnosti 2,6 bodu
2. 3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3. 1/1 salto vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4. 1/1 salto vpřed libovolně nebo 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)

D2 : pro starší žactvo - věková skupina pro závodníky 13-14 let

1. minimální hodnota obtížnosti 3,8 bodu
2. 3/4 salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo 3/4 salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3. ze zad 1 1/4 salta vpřed s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace libovolně nebo z břicha 1 1/4 salta vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4. 1/1 salto vzad schylmo
5. 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem rovně

D3 : pro dospělé - věková skupina do pro závodníky od 15 let

1. minimální hodnota obtížnosti 4,0 bodu
2. jeden prvek s dopadem na břicho
3. jeden prvek s dopadem na záda
4. 1/1 salto vzad rovně
5. 1/1 salto vpřed schylmo nebo 1/1 salto vpřed s 1/2 vrutem skrčmo

E. **NAT E** - povinná sestava ČGF :

1. minimální hodnota obtížnosti 1,5 bodu
2. 1/4 salta vzad s 1/2 vrutem na břicho

Změna v povinné sestavě má za následek přerušení sestavy podle Mezinárodních soutěžních pravidel FIG pro skoky na trampolíně.

Soutěžím v České republice jsou stanovené sestavy závazně určeny :

- Mistrovství České republiky (od 15ti let) - první sestava A,
 - Mistrovství České republiky juniorů (13-17 let) - první sestava B podle věku závodníka
 - Mistrovství České republiky žactva (8-14 let) - první / povinná sestava B - D podle věku závodníka
 - Mistrovství České republiky družstev - první / povinná sestava A - D podle věku závodníka
 - Český závod věkových skupin - první / povinná sestava B - E podle věku závodníka
 - Pohárové soutěže vyhlášené komisí skoků na trampolíně České gymnastické federace - první / povinná sestava A - D podle věku závodníka
-

Ostatním soutěžím ve skocích na trampolíně v České republice jsou doporučeny :

- první / povinná sestava A - D
- první sestavy FIG 11-21 podle věku
- povinné sestavy Level 1 – Level 9 (viz příloha)

a náborovým soutěžím :

povinná sestava složená z 5 různých libovolných prvků.

V mistrovských a pohárových soutěžích a v Českém závodě věkových skupin, ve kterých v jedné kategorii mohou společně soutěžit závodníci s prvními / povinnými sestavami různé výkonnostní úrovně :

1. do celkové známky za volnou sestavu v kvalifikaci se počítá zacvičená obtížnost sestavy, nejvíce však :
 - první sestava A bez omezení
 - první sestava B bez omezení
 - první sestavy C bez omezení
 - povinná sestava D1 4,0 bodu
 - povinná sestava D2 a D3 6,0 bodu
 - povinná sestava E 2,5 bodu
2. pokud v jedné kategorii společně soutěží závodníci / páry s první sestavou A a s některou z prvních sestav B - C a povinných sestav D - E, získají také hodnotu obtížnosti čtyři prvky, označené hvězdičkou (druhou hvězdičkou) v závodní kartě. Jejich známka za obtížnost bude přičtena k počtu bodů za provedení první / povinné sestavy. Tyto čtyři prvky z prvních sestav B - C a povinných sestav D - E mohou být opakovány ve druhé sestavě
3. v Mistrovství České republiky družstev se obtížnost v první / povinné sestavě nepočítá. V první sestavě A ale i přesto budou hvězdičkou v závodní kartě označeny čtyři prvky, které se nesmí opakovat ve volné sestavě. Neoznačení čtyř prvků v první sestavě A se považuje za nenaplnění požadavků, a to za každý neoznačený prvek.

Schváleno valnou hromadou oddílů skoků na trampolíně České gymnastické federace dne 12.01.2019 a výkonným výborem České gymnastické federace dne 16.01.2019.

POVINNÉ SESTAVY L1-L9 pro ostatní závody (nepohárové, nemistrovské)

Level 1			Ko
1	-- r	Roznozka	0,0
2	-- o	Skrcka	0,0
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- sed	Sed	0,0
5	-- nohy	Vztyk	0,0
6	-- r	Roznozka	0,0
7	-- o	Skrcka	0,0
8	-- <	Schylka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,0

Level 2			Ko
1	-- <	Schylka	0,0
2	-- sed	Sed	0,0
3	1 – klek	Klek (kolena+ruce)	0,1
4	-- břicho	Břicho	0,0
5	B1 – nohy	Vztyk	0,1
6	-- o	Skrcka	0,0
7	- 1	Půl vrut	0,1
8	-- r	Roznozka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,3

Level 3			Ko
1	-- sed	Sed	0,0
2	- 1 sed	Půl vrut do sedu	0,1
3	1 - břicho	Leh na břicho	0,1
4	B1 -	Vztyk	0,1
5	-- o	Skrcka	0,0
6	- 1	Půl vrut	0,1
7	-- <	Schylka	0,0
8	-- r	Roznozka	0,0
9	B1 -	Záda	0,1
10	-- nohy	Vztyk	0,1
Celkem		Ko	0,6

Level 4			Ko
1	B 1 -	Záda	0,1
2	B 2 -	1/2 salta vzad na břicho	0,2
3	B 1 -	Vztyk	0,1
4	-- r	Roznožka	0,0
5	- 1	Půl vrut	0,1
6	-- <	Schylka	0,0
7	-- sed	Sed	0,0
8	F1 - klek	Klek (kolena+ruce)	0,1
9	F2 - záda	Půl salta vřed (dopad na záda)	0,2
10	F 1 -	Vztyk	0,1
Celkem		Ko	0,9

Level 5			Ko
1	B4 - o	Salto vzad s baleně	0,5
2	-- o	Skrčka	0,0
3	- 2	Vrut (360°)	0,2
4	-- r	Roznožka	0,0
5	B1 1	1/4 salta vzad s půlvrutem	0,2
6	B1 - sed	Sed	0,0
7	-- nohy	Vztyk	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 - o	Salto vpřed s baleně	0,5
Celkem		Ko	1,5

Level 6			Ko
1	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
2	-- o	Skrčka	0,0
3	B4 - o	Salto vzad s baleně	0,5
4	-- sed	Sed	0,0
5	F 1 -	Břicho	0,1
6	B 1 1	Vztyk s půlvrutem	0,2
7	-- r	Roznozka	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
Celkem		Ko	2,1

Level 7			Ko
1	B 3 - o	3/4 salta vzad sbaleně	0,3
2	B 2 -	1/2 salta vzad	0,2
3	F 1 -	Vztyk	0,1
4	-- <	Schylka	0,0
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
7	-- o	Skrčka	0,0
8	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
9	-- r	Roznožka	0,0
10	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
Celkem			Ko
			2,9

Level 8			Ko
1	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
2	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
3	-- <	Schylka	0,0
4	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
5	-- r	Roznožka	0,0
6	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
7	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
8	-- o	Skrčka	0,0
9	F 3 /	3/4 salta vpřed (letka)	0,3
10	F5 - o	1 1/4 salta vpřed sbaleně	0,6
Celkem			Ko
			3,8

Level 9			Ko
1	F 3 - /	3/4 salta vpřed rovně	0,3
2	F 5 1 o	1 1/4 salta vpřed sbaleně s půlvrutem	0,7
3	-- o	Skrčka	0,0
4	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
7	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
8	-- r	Roznožka	0,0
9	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
10	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
Celkem			Ko
			4,5