



INFORMACE

TESTOVÁNÍ ŠIRŠÍHO REPREZENTAČNÍHO VÝBĚRU PRO ME TEAMGYM 2020

Termín konání: 14.- 15.9.2019

Jménem realizačního týmu pro ME TeamGym 2020 si vám dovoluujeme zaslat důležité informace, které se týkají testování a požadované výkonnosti pro nominaci širšího reprezentačního výběru. Pozvánka bude zaslána do konce srpna s upřesněním místa konání, následovat bude detailnější časový rozvrh celého testování.

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: Praha (tělocvična TJ Sokol Žižkov II nebo TJ Bohemians – bude upřesněno během srpna)

Věkový limit: testování se bude konat současně pro juniorské i seniorské věkové kategorie:

Junior – gymnastky/gymnasté narození 2003 až 2007

Senior – gymnastky/gymnasté narození 2004 a dříve

Pokud jsou gymnasté narozeni v roce 2003 nebo 2004, výběr bude automaticky probíhat do obou kategorií, tedy Junior i Senior. Finální rozhodnutí o zařazení do týmu Junior nebo Senior bude na trenérech národního týmu v kooperaci s trenéry klubu.

Gymnastky/gymnasté narození v roce 2008 nebo později se testování účastnit nemohou!

Kluboví trenéři: 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.



Způsob testování: v průběhu dvou dní se bude testovat

- Krátká rytmická sekvence pro Pohybovou skladbu
- Povinné prvky pro Pohybovou skladbu
- Prvky na Trampolíně
- Akrobatické řady na Tumble

Rytmickou sekvenci se budou gymnasté učit na začátku celého víkendového maratonu a následně ji budou předvádět ve skupinách před zraky reprezentačních trenérů.

Přehled a hodnocení prvků pro testování

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.

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 / dvojná salto
- Volitelná: salto – rondat – flik – salto (popř. s obraty) / dvojná salto

Hodnocená bude obtížnost, provedení a kontrola během předvádění prvků.

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!

Při testování na trampolíně a tumble se z důvodu bezpečnosti bude doskakovat na „semi-hard landing“ (něco mezi měkkou žíněnkou na molitanu v jámě a tvrdým závodním doskokem).

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 (DB 1211)	Vzpor stojmo, tahem roznožmo do stoje na rukou Vzpor stojmo, tahem snožmo do stoje na rukou (Ze stoje na rukou přes roznožení do vzporu přednožmo)
Rovnovážné prvky ve stoje 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)



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

Skupina prvků	Kód	Popis prvku
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)

Pohybová skladba – Junioři, Seniori: 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 stoje 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](#)

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



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

disciplíny, celkovému postoji v tréninkům, úsilí něčeho dosáhnout, ochotě pomáhat druhým a schopnosti jednat ve prospěch týmu.

Za realizační tým ME 2020

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym

"Alone we can do so little, together we can do so much."