



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

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

tel: +420 242 429 260 e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz) web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

## POZVÁNKA

NA TESTOVÁNÍ REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ PRO ME TEAMGYM 2024-2026

**Termín konání: 16.-17.9.2023**

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

### Program (orientační):

<u>Sobota 16.9.</u>	12:00 – 12:30	Příjezd a registrace účastníků
	12:30 – 13:00	Zahájení, organizační záležitosti
	13:00 – 18:00	Trénink pod vedením reprezentačních trenérů v podmínkách nedělního testování, učení se a procvičování pasáže pro pohybovou skladbu
<u>Neděle 17.9.</u>	08:00 – 08:20	Příjezd účastníků testování
	08:20 – 09:00	Zahájení, rozdělení účastníků do skupin a harmonogram testování
	09:00 – 15:00	Individuální rozcvičení a testování po skupinách / oběd (ve vlastní režii)
	15:00 – 15:30	Závěr testování, informace, Q&A

**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 a Senior**. Gymnastky/gymnasté narození v roce 2012 nebo mladší se testování účastnit nemohou!

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

**Účastnický poplatek:** 800 Kč za každého účastníka testování (gymnasta/gymnastka, trenéři zdarma); poplatek pokrývá nájem tělocvičny, náklady na reprezentační trenéry, popřípadě převoz náradí.

**Způsob úhrady:** Úhrada účastnického poplatku na základě faktury vystavené ČGF a zasláné na kontaktní e-mail uvedený v registračním formuláři.

**Registrace: do 13.9.** <https://forms.gle/rzjPB516VDZ8rkxn9>

### Způsob testování a nominace:

1. krátká pasáž pro Pohybovou skladbu
2. povinné prvky pro Pohybovou skladbu (viz **Příloha 1 A a 1 B**)
3. akrobatické řady na akrobacii – Tumble (hodnocení prvků viz **Příloha 1C**)
4. prvky na Trampolíně (hodnocení prvků viz **Příloha 1D**)

Pro posuzování nominace do širšího a užšího reprezentačního výběru bude zásadní jednak předvádění prvků obtížnosti a rovněž tak potenciál růstu výkonnosti gymnastek a gymnastů v průběhu nadcházejícího období (tj. s výhledem pro ME 2024 a ME 2026) oproti aktuální obtížnosti předvedené během testování!



# ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

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

tel: +420 242 429 260 e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz) web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

**Tumble/Trampolína:** Technicky zvládnutý a bezpečně předvedený obtížnější prvek bez pádu bude mít nejvyšší hodnocení. Takto předvedený prvek i s pádem může získat vyšší hodnocení než velmi jednoduchý prvek bez pádu.

**Pohybová skladba:** Technicky zvládnutý a čistě předvedený požadovaný prvek bude mít nejvyšší hodnocení. Pro celkové hodnocení je třeba se o předvedení prvku alespoň pokusit.

## Technické vybavení (nářadí):

Pohybová skladba – koberec 14 x 16 m

Tumble – tumble track, doskok „semi-soft landing“ (měkčí žíněnka na molitanu v jámě)

Trampolína – trampolína Super Elite 36 (výška 75 cm), přeskokový stůl (Juniorky/Junioři 155 cm, Seniorky/Senioři 160 cm), doskok „semi-soft landing“ (měkčí žíněnka na molitanu v jámě)

Gymnastky/gymnasté splňující jak juniorský, tak seniorský věk pro ME 2024 budou zařazeni do skupiny „Junioři“ (tj. narození 2007 a 2008)

**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 a užšího 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 2024:

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 - 2024
Mgr. Tereza Krakovská	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2014 - 2024
Bc. Kristýna Čermáková	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace ME 2018 – 2024
Mgr. Blanka Chrastinová	trenérka české juniorské a seniorské reprezentace 2022 - 2024

Realizační tým bude doplněn z řad trenérů klubů pro zajištění optimální přípravy a účasti na ME.

Garant: Technická komise TeamGym ČGF, kontakt: [tk-tg@gymfed.cz](mailto:tk-tg@gymfed.cz)

Za realizační tým ME 2024

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym



## Příloha 1 - Přehled a hodnocení prvků pro testování

**A. Pohybová skladba – Juniorky, Seniorky:** Hodnocení bude probíhat na základě předvedení krátké pasáže s hudebním doprovodem a na základě provedení povinných prvků, zmíněných níže. Během testování bude pasáž předváděna ve skupinách.

Tabulka prvků pro Juniorky a Seniorky		
Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky – Piruety	DB801	Pirueta vpřed 720°, ruce skrčené na hrudníku
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB806	Váha v zanožení, rozsah 120°
	SB601	Váha v unožení s dopomocí ruky, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB1001	Stoj na ruku (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J802	Skok se skrčením přednožmo, obrat 360°
	J1029	Skok se skrčením přednožmo odrazem z jedné nohy, obrat 360°
	J824	Dálkový skok s výměnou nohou – „prošvihávka“ (úhel roznožení 135°) a obratem 180°
	J818	Skok přednožmo střížný s obratem 180° (kadet), úhel roznožení 135°
	J803	Výskok s přednožením roznožmo s obratem 180° (štika), úhel roznožení 135°
Akrobatické prvky	A1013	Arab (přemet stranou bez dohmatu)
	A1012	Salto stranou, doskok na obě nohy
	A801	Salto vpřed skrčmo odrazem z jedné nohy a doskokem na jednu nohu (do výkroku)
Prvek flexibility	F1003	Provaz



# ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

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

tel: +420 242 429 260 e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz) web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

**B. Pohybová skladba – Junioři, Senioři:** Hodnocení bude probíhat na základě předvedení krátké pasáže s hudebním doprovodem a na základě provedení povinných prvků, zmíněných níže. Během testování bude pasáž předváděna ve skupinách.

Tabulka prvků pro Juniory a Senioři		
Skupina prvků	Kód	Popis prvku
Dynamické rovnovážné prvky - Piruety	DB801	Pirueta vpřed 720°
Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze	SB601	Váha v unožení s dopomocí ruky, rozsah 120°
Rovnovážné prvky s oporou rukou	HB1001	Stoj na ruku (výdrž 2 s ve statické poloze)
Skoky	J802	Skok se skrčením přednožmo, obrat 360°
	J1029	Skok se skrčením přednožmo odrazem z jedné nohy, obrat 360°
	J803	Výskok s přednožením roznožmo s obratem 180° (štika), úhel roznožení 135°
Akrobatické prvky	A1013	Arab (přemet stranou bez dohmatu)
	A1012	Salto stranou, doskok na obě nohy
	A801	Salto vpřed skrčmo odrazem z jedné nohy a doskokem na jednu nohu (do výkroku)
Prvek flexibility	F802B	Sed snožný, předklon, hrudník na kolenou (nalehnutí)



# ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

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

tel: +420 242 429 260 e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz) web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

**C. Tumble:** požadováno předvedení tří akrobatických řad – řada vzad, řada vpřed, volitelná řada dle vlastního výběru, přičemž byly stanoveny níže uvedené výkonnostní požadavky pro nominaci do užšího reprezentačního výběru ME 2024; gymnastky/gymnasté s nižší výkonností pak mohou být nominováni do širšího reprezentačního výběru (potenciál pro ME 2026, případně rezerva pro ME 2024)

Kategorie	Minimální požadavek	Výkonnostní cíl
Juniorky / Junioři	Přemet vpřed – salto toporně s obr. 540° Flik (vzad) – salto toporně s obr. 360°	Salto schylmo – přemet vpřed – salto toporně s obr. 540° Flik (vzad) – dvojné salto vzad skrčmo Flik (vzad) – salto toporně s obr. 360°/720°
Seniorky / Senioři	Salto schylmo – přemet vpřed – salto toporně s obr. 540° Flik (vzad) – dvojné salto vzad skrčmo	S. schylmo – přemet vpřed – salto toporně s obr. 540° Flik (vzad) – dvojné salto vzad skrčmo Flik (vzad) – dvojné salto vzad schylmo

Testování bude probíhat po skupinách. Každá skupina bude mít k dispozici 10-12 min na rozcvičení.

**D. Tramp:** požadováno předvedení tří skoků – dva skoky bez přeskokového náradí, jeden skok přes přeskokové náradí (stůl), dle vlastního výběru, přičemž byly stanoveny níže uvedené výkonnostní požadavky pro nominaci do užšího reprezentačního výběru ME 2024; gymnastky/gymnasté s nižší výkonností pak mohou být nominováni do širšího reprezentačního výběru (potenciál pro ME 2026, případně rezerva pro ME 2024)

Kategorie	Minimální požadavek	Výkonnostní cíl
Juniorky / Junioři	Dvojné salto skrčmo s obr. 180° Tsukahara schylmo	Dvojné salto skrčmo s obr. 180° Dvojné salto schylmo s obr. 180° Tsukahara schylmo
Seniorky / Senioři	Dvojné salto schylmo s obr. 180° Tsukahara schylmo	Dvojné salto toporně s obr. 180° Dvojné salto toporně s obr. 360° v prvním saltu a 180° ve druhém saltu Tsukahara toporně

Testování bude probíhat po skupinách. Každá skupina bude mít k dispozici 10-12 min na rozcvičení.