

Vysvětlivky a doplňky

Závodní program ženských složek v. 19

Článek 1 Věk závodnic a plnění VS

Závodnice může v jednom roce startovat na Mistrovství ČR pouze v jedné kategorii včetně kvalifikace a kvalifikačních krajských přeborů.

Pokud závodnice startuje v kvalifikačních závodech pro postup na MČR v linii A a B nesmí startovat v linii C v závodě jednotlivkyň na MČR C a ani na krajských přeborech a naopak. Omezení se netýká pouze kategorií VS0A, VS0B, VS1B, VS2B, VS3B, které nemají postup na MČR.

Článek 2 Rozcvičení a dopomoc

V kategorie VS0 A – VS3 A, VS0 B – VS3 B, VS4 B a linie C, stejně jako III., IV. A V. liga mají pouze volné rozcvičení před závodem, bez 30 sekundového rozcvičení bezprostředně před zahájením závodu. Vyjímkou jsou bradla kat. VS3A i B, kde je rozcvičení bezprostředně před závodem v rámci závodu na ostatních nářadích.

Organizované rozcvičení u těchto kategorií začíná na stejném nářadí jako závod.

V kategorie VS3A i B může být u skoku - Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl – přítomen trenér na záchranu v případě nezdaru.

Článek 9 Specifikace nářadí VS

U kategorie **VS0** je na přeskoce povoleno i měkký můstek (stejně jako u VS1)

U kategorií **VS2B a VS4B** je základní výška přeskokového stolu 115 cm, v případě požadavku stolu 125 cm je toto nutno uvést při přihlášení do systému GIS do poznámky u závodnice.

U kategorie **VS3A i B** může být na přeskoce žíněnka pro oporu rukou dle pravidel či zvýšená až na 10 cm.

U kategorie **VS3A** lze bradla podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.

Arabeska **VS0, VS1** – nemá předklon – rozdílný prvek od váhy předklonmo.

Správný rozsah je 90°, srážky u **VS1** : do 75° 0,1, do 45° 0,3 – **pod úroveň 45° není arabeska uznána**, srážky u **VS0**: do 60° 0,1, do 30° 0,3 – **pod úroveň 30° není arabeska uznána**

Předklon tolerance 10° jinak je prvek považován za váhu a není uznána arabeska

Provedení arabeska musí být na napnuté stojné noze.



VS1

Přeskok – srážka - Provedení „kotoulem“ znamená **velmi nízké salto s dopadem na nohy bez dotyku rukou.**

V případě opory rukou či dopadu na jinou část těla než nohy je skok hodnocen nulou.

VS2

Kladina - **Váha, noha v pozici min 135° (výdrž 2 sekundy)** - váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)

VS3

Přeskok – doskok na stůl, skok se uznává s příslušnými srážkami za provedení

Kladina- stojka může být provedena snožmo i roznožmo, samozřejmě v uznatelné poloze

Prostná – oprava (sjednocení) – nespojitě provedení řady 2,4 a 7: srážka 0,5 b

VS4B

Bradla – požadavek stoj na rukou plní kromě stoje i všechny prvky které stojem prochází či ve stoji končí

Kladina – Skladební požadavky musí být plněny prvky na kladině, nikoliv seskokem a náskokem, *akro prvky mají výjimku z pravidel FIG a lze plnit i stoji na rukou a kotouly s výjimkou kotoulu se zastavením (pozn. – nikoli výdržemi)*

Prostná – požadavky 3 saltový prvek a 4 akrobatický prvek vzad s letovou fází musí být předvedeny v akrobatické řadě dle FIG nebo samostatným saltem odrazem obounož.

Sestava musí obsahovat dvě saltové akrobatické řady. Dle FIG platí, že akro prvky předvedeny po poslední akro řadě se nepočítají do obtížnosti.

VS5B a VS6B

Kladina – požadavek 1 spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (viz FIG), - doplnění – platí požadavek dle FIG spojení dvou různých gymnastických **prvků**, min. jeden s rozsahem 180°

LINIE C

Kladina – požadavek 3. akro prvek dle FIG na kladině a 4. FIG prvek různý od 1-3, v případě plnění prvkem na kladině platí dle pravidel FIG, že nelze plnit kotouly, stoji a výdržemi.

Samozřejmě platí dle ZP pro požadavek 4 - nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem a to včetně kotoulů, stojů a výdrží

Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG – doplnění

Bradla - výskok skrčmo do vzporu dřepmo či výskok schylmo do vzporu schylmo – stejné prvky

Kladina – kotoul vzad je prvek FIG

nůžky FIG ve stejné kolonce jako čertík FIG, proto lze použít jen jeden z těchto prvků