

**TECHNICKÁ USTANOVENÍ**

**A**

**PRAVIDLA**

**PRO SOUTĚŽ DRUŽSTEV**

**MALÝ TEAMGYM**



# OBEČNÁ USTANOVENÍ

## Podmínky účasti

### Složení družstev

Družstvo je složeno ze 6 až 12 závodníků. (Družstvo může být složeno ze členů několika T.J.)  
Závodník smí závodit pouze v jednom družstvu a jedné kategorii.

### Věk účastníků

Družstva závodí ve třech věkových kategoriích:

- I. žactvo do 11 let
- II. žactvo do 16 let
- III. dorost a dospělí nad 16 let

#### **kategorie žactva I., II.**

závodí společně žáci, žákyně, smíšená družstva

#### **kategorie dorostu a dospělých III.**

závodí společně dorostenci, muži, dorostenky, ženy, smíšená družstva

**O zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje věk nejstaršího závodníka.**

### Zodpovědnost oddílů.

- Správný věk závodníků.
- Příslušnost závodníků k organizaci, za kterou startuje.

### Disciplíny soutěže

Následující disciplíny jsou povinné pro všechna zúčastněná družstva:

- Akrobacie
- Trampolína

Pořadí družstev je určeno losem.

### Trénink a rozcvičení

Před zahájením závodu má každé družstvo k dispozici 10 minut na trénink každé disciplíny.  
Rozcvičení v soutěžní hale během závodu není povoleno.

### Určení vítězů a pořadí

Pořadí je určeno na základě celkového bodového zisku z obou disciplín.

Pořadí je stanoveno pro každou soutěžní kategorii zvlášť.

## Oblečení

### Závodníci

- Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem.
- Oblečení musí být shodné pro členy stejného družstva (jsou povoleny mírné rozdíly s ohledem na pohlaví).
- Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě závodníka v každé disciplíně.
- Závodníci nesmí mít šperky (včetně drobných náušnic).
- Doplnky jako pásky, šňůrky, spony, přezky, kapuce, rukavice, návleky nejsou povoleny.
- Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné. Ozdobné vlasové doplňky jsou klasifikovány jako šperky.

### Cvičitelé

- Cvičitelé musí mít sportovní oblečení.
- Cvičitelé poskytující záchranu nesmí mít šperky.

## Opakování cvičení

Cvičení lze opakovat pouze v případě, že přerušení bylo zaviněno defektem na náradí nebo na přehrávači hudby a to bez zavinění samotným družstvem.

V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení znovu od začátku.

Pokud družstvo dokončí cvičení na příslušné disciplíně, nemůže ho již znovu opakovat.

## Zlaté pravidlo

Obtížnost zařazených prvků a kompozice cvičení by neměla být na úkor technické úrovně předvedeného cvičení.

Program cvičení by měl vždy odpovídat dovednostem a technické vyspělosti závodníků.

## Rozdělení bodů

Kompozice	0.6
Obtížnost	2.4
Provedení	5.0
<b>Celkem</b>	<b>8.0 bodů</b>

# AKROBACIE

## Požadavky disciplíny

- Celý program je předváděn s hudebním doprovodem.
- Časový limit do 2:45 min. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního závodníka v 3. sérii.
- Družstvo čeká na rozběhovém pásu, připraveno začít cvičení na pokyn vrchního rozhodčího.
- Družstvo předvádí **tři různé** série akrobatických řad.
  1. série: všichni závodníci předvedou stejnou akrobatickou řadu.
  2. série: všichni závodníci předvedou stejnou akrobatickou řadu nebo řadu postupně zobtížňují (intenzifikace).
  3. série: všichni závodníci předvedou stejnou akrobatickou řadu nebo řadu postupně zobtížňují (intenzifikace).
- Každá akrobatická řada musí obsahovat nejméně **dva různé** akrobatické prvky spojené přímo bez mezikroků (jako výjimku lze také předvést řadu přemet stranou – přemet stranou a řadu dvou stejných kotoulů vpřed).
- Příklady akrobatických řad viz příloha A.
- Po provedení každé série se závodníci společně vracejí do výchozího postavení k další sérii poklusem. Přídatné pohyby před a mezi jednotlivými sériemi nejsou povoleny. Závodníci se musí vracet společně.
- V každé sérii cvičí 6 různých závodníků ze stejného družstva.
- Hodnota každé řady je určena na základě tabulky obtížnosti.
- Vyžaduje-li to bezpečnost, je povoleno, aby jeden cvičitel poskytoval záchranu (smí stát na akrobatickém pásu).

## Kompozice (0.6)

### Intenzifikace (0.2)

V první sérii nemůže být udělena srážka za intenzifikaci. Pokud závodník předvede jinou řadu, pak je udělena srážka za nesprávně předvedený program.

Řady s vyšší obtížností musí následovat za řadami s nižší obtížností v dané sérii.

**Srážka 0.1 za sérii. Srážka max. 0.2 je přidělena po ukončení třetí série družstva z výsledné známky každého rozhodčího.**

### Výběr prvků mezi jednotlivými sériemi se musí odlišovat (0.4)

Pokud závodníci družstva některou akrobatickou řadu opakují, obdrží pokaždé srážku 0.1 za každého závodníka.

Výpočet srážek vychází ze série, ve které je daná řada předvedena vícekrát. Za tuto sérii družstvo neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.1 za každého závodníka.

**Srážka 0.1 za závodníka. Srážka max. 0.4 je přidělena po ukončení třetí série družstva z výsledné známky každého rozhodčího.**

## Obtížnost (2.4)

- Obtížnost dané řady vychází ze základního prvku s nejvyšší hodnotou obtížnosti.
- Obtížnost tříprvkové řady může být zvýšena speciální hodnotou.
- Obtížnost prvku nebo řady nemůže nikdy přesáhnout 2.4 bodu.
- Průměr šesti nejvyšších individuálních hodnot obtížnosti určuje hodnotu obtížnosti cvičení družstva v dané sérii.
- Hodnota je zaokrouhlena **dolů** na desetiny bodu.
- Výchozí známka série je dána součtem obtížnosti a hodnoty 5.6 za kompozici a provedení.

## Hodnota obtížnosti základních prvků v akrobacii

Základní prvek	Hodnota
Kotoul vpřed skrčmo	0.2
Kotoul vpřed roznožmo	0.2
Kotoul vpřed schylmo	0.2
Kotoul letmo	0.6
Přemet stranou	0.6
Přemet stranou jednoruč	0.6
Rondat	0.8
Přemet vpřed s doskokem na jednu nohu	1.2
Přemet vpřed s doskokem snožmo	1.2
Přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)	1.2
Naskočený přemet vzad odrazem střídnož s bočným roznožením (blecha)	1.2
Přemet vzad (flik vzad)	1.2
Tempo salto	1.5
Salto vpřed	1.7
Salto vzad	1.7

Prvky, které nejsou v tabulce uvedeny, nelze předvádět. Obraty nejsou povoleny.

Za rondátem může následovat skok s obratem 180° za účelem navázání dalšího prvku.

Pro **tříprvkové** řady platí následující speciální hodnoty:

2 různé prvky + 0.1

3 různé prvky + 0.2

## Provedení (5.0)

### Obecně

- Bezchybná technika provádění jednotlivých prvků.

- Způsob držení těla při individuálním cvičení.
- Kontrolované a vyvážené doskoky.
- Vzdálenosti mezi závodníky musí být rovnoměrné
- Vždy nejméně dva závodníci družstva musí být v pohybu ve stejném okamžiku (tzv. streaming).

## Srážky

Srážky jsou prováděny následovně:

malé chyby nebo série menších chyb	0.05 – 0.1 bodu
střední chyby	0.2 – 0.3 bodu
velké chyby	0.4 – 0.5 bodu

## Speciální srážky

Dopomoc	0.3 – 0.5 pokaždé za každého závodníka
Nerovnoměrné vzdálenosti	0.2 za každou sérii
Chybějící streaming	1.0 za každou sérii
Mezikroky	0.5 za každého závodníka a řadu
Dopad (opora paží)	0.3 – 0.4 pokaždé za každého závodníka
Dopad (do sedu)	0.5 pokaždé za každého závodníka
Dopad (není doskok na nohy)	1.0 pokaždé za každého závodníka
Výběr prvků musí odpovídat schopnostem závodníků („zlaté pravidlo“)	0.5 za každou sérii
Proběhnutí	1.5 za každého závodníka*
Nesprávný počet závodníků	1.5 za každého závodníka a sérii *
Nesprávně předvedený program	1.0 za každého závodníka a sérii *
Chyba celého družstva	nula za danou sérii

\* nepřeočítávají se hodnoty obtížnosti cvičení v dané sérii

## Srážky vrchního rozhodčího

Nedodržení časového limitu	0.3
Nesprávné oblečení	0.5
Nesprávný hudební doprovod	0.5
Nevhodné doplňky (šperky)	0.5
Verbální a vizuální instrukce	0.5
Nevracení se zpět poklusem mezi sériemi	0.2 pokaždé
Přidatné pohyby před a mezi sériemi	0.5

# TRAMPOLÍNA

## Požadavky disciplíny

- Celý program je předváděn s hudebním doprovodem.
- Časový limit do 2:45 min. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního závodníka v 3. sérii
- Družstvo čeká na rozběhovém páse, připraveno začít cvičení na pokyn vrchního rozhodčího.
- Družstvo předvádí **tři různé** série skoků.
  1. série: všichni závodníci předvedou stejný skok.
  2. série: všichni závodníci předvedou stejný skok nebo prvek postupně zobtížňují (intenzifikace).
  3. série: všichni závodníci předvedou stejný skok nebo prvek postupně zobtížňují (intenzifikace).
- Nejméně jedna série musí být předvedena přes přeskokové náradí. Náradí se musí dotknout obě ruce.
- Nejméně jedna série musí být předvedena bez přeskokového náradí.
- Po provedení každé série se závodníci vracejí společně do výchozího postavení k další sérii poklusem. Přídavné pohyby před a mezi jednotlivými sériemi nejsou povoleny. Závodníci se musí vracet společně.
- V každé sérii cvičí 6 různých závodníků ze stejného družstva.
- Hodnota každého prvku je určena na základě tabulky obtížnosti.
- Dva cvičitelé **musí** být připraveni na doskokové žíněnce poskytnout záchranu při všech prvcích. Pro větší bezpečnost je u skoků přes přeskokové náradí povoleno, aby 1 z cvičitelů stál před náradím (na doskokové ploše stojí 1 nebo 2 cvičitelé).

## Kompozice (0.6)

### Intenzifikace (0.2)

V první sérii nemůže být udělena srážka za intenzifikaci. Pokud závodník předvede jiný prvek, pak je udělena srážka za nesprávně předvedený program.

Prvky s vyšší obtížností musí následovat za prvky s nižší obtížností v dané sérii.

**Srážka 0.1 za sérii. Srážka max. 0.2 je přidělena po ukončení třetí série družstva z výsledné známky každého rozhodčího.**

### Výběr prvků mezi jednotlivými sériemi se musí odlišovat (0.4)

Pokud závodníci družstva některý prvek opakují, obdrží pokaždé srážku 0.1 za každého závodníka.

Výpočet srážek vychází ze série, ve které je daný prvek předveden vícekrát. Za tuto sérii družstvo neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.1 za každého závodníka.

**Srážka 0.1 za závodníka. Srážka max. 0.4 je přidělena po ukončení třetí série družstva z výsledné známky každého rozhodčího.**

## Obtížnost (2.4)

- Obtížnost každého prvku nemůže nikdy přesáhnout 2.4 bodu.
- Průměr šesti nejvyšších individuálních hodnot obtížnosti určuje hodnotu obtížnosti cvičení družstva v dané sérii.
- Hodnota obtížnosti série je zaokrouhlena **dolů** na desetiny bodu.
- Výchozí známka série je dána součtem obtížnosti a hodnoty 5.6 za kompozici a provedení.

## Hodnoty obtížnosti prvků na trampolíně

### *Trampolína s přeskokovým nářadím*

Základní prvek	Hodnota
Výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok	0.4
Roznožka	0.8
Skrčka	0.8
Schylka	1.0
Rondat (obrat 90°/90° nebo 180°/0°)	1.6
Přemet vpřed	2.0

### *Trampolína bez přeskokového nářadí*

Základní prvek	Hodnota
Přímý skok	0.3
Přímý skok s čelným roznožením	0.4
Přímý skok se skrčením přednožmo	0.4
Přímý skok s přednožením roznožmo („štika“)	0.5
Přímý skok s přednožením („schylka“)	0.6
Salto vpřed skrčmo	1.8

Prvky, které nejsou v tabulkách uvedeny, nelze předvádět. Obraty nejsou povoleny.

## Provedení (5.0)

### Obecně

- Bezchybná technika provádění jednotlivých prvků.
- Způsob držení těla při individuálním cvičení.
- Kontrolované a vyvážené doskoky.
- Vzdálenosti mezi závodníky musí být rovnoměrné
- Vždy nejméně dva závodníci družstva musí být v pohybu ve stejném okamžiku (tzv. streaming).

### Srážky

Srážky jsou prováděny následovně:



malé chyby nebo série menších chyb	0.05 – 0.1 bodu
střední chyby	0.2 – 0.3 bodu
velké chyby	0.4 – 0.5 bodu

### **Speciální srážky**

Dopomoc	0.3 - 0.5 pokaždé za každého závodníka
Nerovnoměrné vzdálenosti	0.2 za každou sérii
Chybějící streaming	1.0 za každou sérii
Dopad (opora paží)	0.3 - 0.4 pokaždé za každého závodníka
Dopad (do sedu)	0.5 pokaždé za každého závodníka
Dopad (není doskok na nohy)	1.0 pokaždé za každého závodníka
Výběr prvků musí odpovídat schopnostem závodníků („zlaté pravidlo“)	0.5 za každou sérii
Minutí náradí	1.5 za každého závodníka *
Nesprávný počet závodníků	1.5 za každého závodníka a sérii *
Nesprávně předvedený program	1.0 za každého závodníka a sérii *
Chyba celého družstva	nula za danou sérii

\* nepřepočítávají se hodnoty obtížnosti cvičení v dané sérii

Pokud družstvo nepředvede alespoň jednu sérii skoků s dotykem přeskokového náradí, nebo alespoň jednu sérii skoků bez přeskokového náradí, výsledná známka třetí série je nula bodů.

### **Srážky vrchního rozhodčího**

Nedodržení časového limitu	0.3
Nesprávné oblečení	0.5
Nesprávný hudební doprovod	0.5
Nevhodné doplňky (šperky)	0.5
Verbální a vizuální instrukce	0.5
Nevracení se zpět poklusem mezi sériemi	0.2 pokaždé
Přídavné pohyby před nebo mezi sériemi	0.5

## PŘÍLOHA A: PŘÍKLADY AKROBATICKÝCH ŘAD

Kotoul vpřed roznožmo – kotoul vpřed skrčmo	0.2
Kotoul vpřed letmo – kotoul vpřed skrčmo	0.6
Přemet stranou – kotoul letmo	0.6
Přemet stranou – kotoul letmo – kotoul letmo	0.7
Přemet stranou – rondat	0.8
Rondat – přemet stranou – přemet stranou jednoruč	1.0
Přemet vpřed s doskokem na jednu nohu – přemet stranou	1.2
Přemet vpřed s doskokem na jednu nohu – přemet stranou – přemet vpřed s doskokem snožmo	1.4
Rondat – flik vzad	1.2
Rondat – flik vzad – flik vzad	1.3
Rondat – flik vzad – blecha	1.4
Salto vpřed skrčmo – přemet stranou	1.7
Rondat – salto vzad skrčmo	1.7
Rondat – flik vzad – salto vzad skrčmo	1.9

# PŘÍLOHA B: TECHNICKÉ PŘEDPISY PRO NÁŘADÍ SOUTĚŽE MALÝ TEAMGYM

## AKROBACIE

Toto nářadí tvoří:

- náběhový pás, akrobatický pás, bezpečnostní zóna, přídatná bezpečnostní žíněnka

### Náběhový pás

Náběhový pás je alespoň 5 m dlouhý a minimálně 1 m široký. Měl by být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

### Akrobatický pás

Délka pásu je 13 – 15 m, šířka 2 m. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů.

### Bezpečnostní zóna

Bezpečnostní zónu tvoří žíněnky, které by měly být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

Bezpečnostní zóna musí obklopovat akrobatický pás po obou jeho stranách (šířka 1 m a délka alespoň 4 m) a na jeho konci (šířka alespoň 2 m).

### Přídatná bezpečnostní žíněnka

Je možnost použít přídatnou bezpečnostní žíněnku (max. výška 100 mm).

## TRAMPOLÍNA

Toto nářadí tvoří:

- trampolína, přeskokové nářadí, doskoková plocha, přídatná bezpečnostní žíněnka

Pořadatel musí dát družstvům k dispozici trampolínu, která odpovídá níže uvedeným parametrům. Použití vlastní trampolíny je družstvům povoleno pouze za předpokladu splnění následujících parametrů.

### 4.1 Trampolíny

Rám:	průřez 3 – 5 cm
Rozměry rámu:	110 – 125 cm
Výška předního rámu:	20 až 40 cm
Výška zadního rámu:	45 až 70 cm

Pružící elementy:	kovové pružiny nebo gumová lana
Odrazová plachta:	minimálně 60 x 60 cm
Polstrování:	rámy a pružící elementy musí být až k odrazové plachtě pokryty souvislou bezpečnostní pokrývkou, která musí být zřetelně barevně odlišena od odrazové plachty a upevněna k rámu
Podstavec:	opatřen protiskluzovým násadami

## **Přeskokové nářadí**

Jako přeskokové nářadí je povolen

- kůň našíř                                      výška nastavitelná 110 – 150 cm
- bedna našíř                                    výška nastavitelná 80-110 cm
- koza    min. výška 80 cm

Musí být zajištěna dostatečná stabilita nářadí.

## **Doskoková plocha**

Rozměry doskočiště :

šířka	300 - 400 cm
délka	500 - 600 cm
výška	25 - 30 cm

Celé doskočiště je pokryto souvislou pokrývkou, která musí být zcela rovná, bez záhybů.

## **Přídavná bezpečnostní žíněnka**

Je možnost použít přídavnou bezpečnostní žíněnku (max. výška 100mm).

**Technické předpisy závodu lze upravit na základě podmínek v místě konání závodu, toto je nutno ale uvést v propozicích daného závodu.**

# Formulář hodnocení - AKROBACIE

Věková kategorie: .....

Družstvo: .....

Startovní číslo: .....

## 1. SÉRIE .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....

## 2. SÉRIE

Závodník č. 1 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 2 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 3 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 4 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 5 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 6 .....

Hodnota: .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....

## 3. SÉRIE

Závodník č. 1 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 2 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 3 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 4 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 5 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 6 .....

Hodnota: .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....

# Formulář hodnocení - TRAMPOLÍNA

Věková kategorie: .....

Družstvo: .....

Startovní číslo: .....

## 1. SÉRIE .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....

## 2. SÉRIE

Závodník č. 1 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 2 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 3 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 4 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 5 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 6 .....

Hodnota: .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....

## 3. SÉRIE

Závodník č. 1 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 2 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 3 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 4 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 5 .....

Hodnota: .....

Závodník č. 6 .....

Hodnota: .....

HODNOTA OBTÍŽNOSTI: .....

VÝCHOZÍ ZNÁMKA: .....