

**ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE**  
**160 17 Praha 6, Zátokova 100/2, tel./ fax 242 429 260,**  
**e-mail: cgf@cstv.cz**



***Soutěžní program***  
***TeamGym Junior I – III***

platný od 1. 1. 2015

# Úvod

Tento soutěžní program je platný pro Přebornické a ostatní soutěže TeamGym Junior I – III, pořádané v České republice a nahrazuje Technická ustanovení a pravidla pro soutěž družstev TeamGym Junior platná od 1.9.2005, včetně dodatků.

Na tvorbě Soutěžního programu se podíleli zástupci České gymnastické federace, České obce sokolské a České Asociace Sportu pro všechny.

Soutěžní program vychází z mezinárodních pravidel UEG TeamGym Senior a Junior vydaných v roce 2013 (revize A, březen 2014).

Je rozdělen do čtyř částí, které pokrývají

Část I	Závodní program
Část II	Obecná ustanovení
Část III	Specifické požadavky disciplín
Část IV	Přílohy obsahující Tabulky obtížnosti

## ČÁST I ZÁVODNÍ PROGRAM

### 1. Soutěžní komise

Soutěžní program rozeznává dvě komise - komisi odvolací a soutěžní komisi. Práva, povinnosti a kompetence odvolací komise, soutěžní komise a rozhodčích jsou uvedeny v těchto pravidlech.

#### 1.1 Odvolací komise

Je složena ze dvou členů (jeden z nich má funkci předsedy komise), a to z ředitele soutěže a hlavního rozhodčího soutěže.

Odvolací komise je zodpovědná za:

- řešení protestů
- řešení neočekávaných situací.

#### 1.2 Soutěžní komise

Je složena ze dvou členů, a to z hlavního rozhodčího soutěže (má funkci předsedy komise) a z vrchního rozhodčího příslušné disciplíny.

Soutěžní komise:

- dohlíží na práci panelu rozhodčích
- uplatňuje správnou interpretaci pravidel
- řeší technické námítky.

## 2. Rozhodování

### 2.1. Obecně

- Rozhodčí se musí účastnit porady rozhodčích.
- Všichni rozhodčí musí být přítomni na závodisti v příslušném panelu rozhodčích 15 minut před začátkem závodu.
- Pokud rozhodčí nedodržují výše uvedená ustanovení, soutěžní komise je může nahradit jinými rozhodčími.
- Pokud rozhodčí nedodržují pravidla a řády soutěže nebo nevystupují profesionálně (nesprávně a zaujatě rozhodují, nejsou na svém místě atd.), dostanou varování a pokud problém přetrvává, budou vyloučeni z panelu rozhodčích.

### 2.2. Panely rozhodčích

#### 2.2.1 Panel D – Obtížnost

##### *2.2.1.1 Pohybová skladba*

Skládá se z vrchního rozhodčího (D1) a dvou rozhodčích (D2 a D3).

##### *2.2.1.2 Akrobacie a trampolína*

Skládá se z vrchního rozhodčího (DC1) a jednoho rozhodčího (DC2).

#### 2.2.2 Panel E – Provedení

##### *2.2.2.1 Pohybová skladba, Akrobacie, Trampolína*

Skládá se z vrchního rozhodčího (E1) a tří rozhodčích (E2, E3 a E4).

#### 2.2.3 Panel C – Kompozice

##### *2.2.3.1 Pohybová skladba*

Skládá se z vrchního rozhodčího (C1) a jednoho rozhodčího (C2).

##### *2.2.3.2 Akrobacie a trampolína*

Stejný panel jako v 2.2.1.2.

### 2.3 Povinnosti rozhodčích

#### 2.3.1 Obecně

- Všem rozhodčím je doporučeno sledovat rozcvičení, aby získali přehled o úrovni závodu.
- Všichni rozhodčí musí hodnotit cvičení s co nejvyšší přesností.
- Všichni rozhodčí přidělují známku nezávisle na známce ostatních rozhodčích.
- Rozhodčí ihned odesílá svoji známku ke kontrole a k vypočtení výsledné známky.
- Každý rozhodčí musí být připraven, v případě potřeby, vysvětlit své srážky a zdůvodnit svou známku panelu rozhodčích.

- Každý rozhodčí musí po skončení závodu před opuštěním svého panelu podepsat příslušné formuláře a potvrdit své známky.

### **2.3.2 Povinnosti panelu D**

- Před začátkem závodu zkontrolovat nahlášené hodnoty obtížnosti v jejich disciplíně.
- Během závodu kontrolovat hodnotu prvků, které splňují normy na pohybové skladbě, akrobacii a trampolíně.
- Po stanovení své individuální známky je povoleno rozhodčím panelu D diskutovat za účelem stanovení výsledné D známky.
- Pokud se nemohou dohodnout, bude použit průměr jejich známek (viz 4.2.1).

### **2.3.3 Povinnosti panelu E**

- Během závodu pozorně sledovat jednotlivá cvičení a správně ohodnotit chyby a odpovídající srážky, nezávisle a nezaújatě.
- Srážky jsou udělovány za provedení, viz
  - Příloha A4 – Technické požadavky pro uznání hodnoty prvků
  - Příloha A5 – Tabulka obecných chyb a srážek.
- Vyplnit svou známku a na lístku rozhodčího ji odeslat sekretáři nebo vložit známku do počítače.

### **2.3.4 Povinnosti panelu C**

- Během závodu zaznamenat srážky za kompozici z maxima 4 bodů na pohybové skladbě a 2 bodů na akrobacii a trampolíně.
- Vyplnit svou známku a na lístku rozhodčího ji odeslat sekretáři nebo vložit známku do počítače.

## **2.4 Povinnosti vrchního rozhodčího**

- Vrchní rozhodčí musí stanovit svou známku dříve, než uvidí známky ostatních rozhodčích.

### **2.4.1 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za obtížnost (D1 a DC1)**

- Kontroluje, zda jsou hodnoty obtížnosti jednotlivých rozhodčích v povolené toleranci.
- Vypočítá výslednou známku panelu.
- Svolává schůzi rozhodčích v případě nepovolené tolerance.
- V případě, že se rozhodčí neshodnou, vypočítá průměrnou hodnotu obtížnosti.
- Vyplňuje svou známku a na lístku rozhodčího ji odesílá sekretáři nebo vkládá známku do počítače.

## 2.4.2 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za provedení (E1)

- Zastává roli vedoucího vrchního rozhodčího dané disciplíny.
- Vede schůzi rozhodčích před závodem v každé kategorii.
- Zeleným praporkem dává povolení k zahájení cvičení družstva v dané disciplíně.
- Rozhoduje, zda přerušení cvičení bylo zaviněno družstvem nebo technickým defektem.
- Jako člen soutěžní komise řeší nejasnosti či námitky v příslušné disciplíně.
- Provádí srážky vrchního rozhodčího za provedení z výsledné známky.
- Informuje panel rozhodčích o udělení srážek vrchního rozhodčího poté, co rozhodčí odeslali svou známku.
- Zaznamenává srážky vrchního rozhodčího na formulář pro srážky vrchního rozhodčího, který je předán sekretáři.
- Kontroluje povolenou toleranci mezi známkami.
- Škrtá nejvyšší a nejnižší známku.
- Výsledná známka je průměrem dvou středních známek (v případě nedostatečného počtu rozhodčích je výslednou známkou průměr všech známek, matematicky zaokrouhlený na 2 desetinná místa).

### ▪ Příklad

vrchní rozhodčí (E1)	8.5 - střední známka
rozhodčí E2	8.4 - střední známka
rozhodčí E3	8.0
rozhodčí E4	8.6
<b>výsledná známka E</b>	<b>8.45</b>

- Počítá výslednou známku panelu pro každé družstvo.
- Svolává poradu rozhodčích v případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčích.
- Vypočítává Base známku, pokud známky rozhodčích zůstanou mimo povolenou toleranci.
- V případě potřeby předává lístky rozhodčích sekretáři.
- Rozhoduje v případě neshody v panelu D (obtížnost).

## 2.4.3 Specifické povinnosti vrchního rozhodčího za kompozici (C1 a DC1)

- Pověří druhého rozhodčího kontrolou časového limitu.
- Kontroluje povolenou toleranci mezi známkami rozhodčích.
- Vypočítává výslednou známku panelu (průměr z obou známek).
- Svolává poradu rozhodčích v případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčích.
- V případě potřeby předává lístky rozhodčích sekretáři.

#### 2.4.4. Nedostatečný počet rozhodčích

Při nedostatečném počtu rozhodčích je možné uplatnit tyto postupné kroky:

- V panelu rozhodčích D na pohybové skladbě se počet sníží o jednoho.
- Rozhodčí panelu D na pohybové skladbě budou současně vykonávat funkci rozhodčích panelu C.
- Rozhodčí panelu DC na akrobacii a trampolíně budou zároveň vykonávat i funkci rozhodčích panelu E.
- V panelu rozhodčích E se počet rozhodčích sníží o jednoho v tomto pořadí: trampolína, akrobacie, pohybová skladba.
- V panelu rozhodčích na trampolíně se počet rozhodčích panelu DC sníží o jednoho.
- V panelu rozhodčích E se počet rozhodčích dále sníží o jednoho v tomto pořadí: trampolína, akrobacie.

#### 2.5 Rozmístění rozhodčích

Všichni rozhodčí musí sedět na takovém místě, které umožňuje nerušené sledování cvičení celého družstva v dostatečných vzdálenostech od sebe. Rozhodčí D a DC mají povoleno diskutovat hodnoty obtížnosti.

Rozmístění rozhodčích na pohybové skladbě

**D3 E4 C1 E1 Sec D1 E2 C2 E3 D2**

Rozmístění rozhodčích na akrobacii/trampolíně

**E4 DC2 DC1 E1 Sec E2 E3**

### 3 Rozdělení bodů

	<b>Pohybová skladba</b>	<b>Akrobacie/Trampolína</b>
Obtížnost	Otevřená	Otevřená
Provedení	10.0	10.0
Kompozice	4.0	2.0

## 4 Určení známky

### 4.1 Obecně

Rozhodčí musí posoudit obtížnost, provedení a kompozici.

Srážky jsou prováděny následovně:

Malé chyby	0.1
Střední chyby	0.2
Velké chyby	0.3, 0.4
Závažné chyby	0.5, 0.8, 1.0, 1.5
Specifické srážky v jednotlivých disciplínách	

Po ukončení cvičení družstva rozhodčí odešle svou známku na lístku rozhodčího (nebo vloží do počítače). V průběhu celé soutěže je každá E známka a každá C známka porovnávána s cvičením prvního družstva, které nastavuje úroveň hodnocení v dané kategorii v dané disciplíně.

### 4.2 Výpočet výsledné známky

Výsledná známka v dané disciplíně je dána součtem hodnoty obtížnosti a známek za provedení a kompozici. Součet výsledných známek ze všech tří disciplín dává celkovou známku družstva.

#### 4.2.1 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu D

Rozdíl mezi nejnižší a nejvyšší známkou za obtížnost nemůže být větší než 0.6 bodu na pohybové skladbě a 0.2 bodu na akrobacii nebo trampolíně.

V případě většího rozdílu mezi známkami rozhodčích musí proběhnout diskuze za účelem stanovení známky za obtížnost. Pokud se neshodnou, ale jejich známky splňují toleranci, vrchní rozhodčí (D1) vypočítá průměrnou hodnotu obtížnosti.

V případě nepovolené tolerance mezi známkami rozhodčí musí diskutovat a upravit své známky, dokud se neshodnou nebo známky nejsou v povolené toleranci. Pokud se nedohodnou, rozhodne vedoucí vrchní rozhodčí (E1).

#### 4.2.2 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu E

Rozdíl mezi nejnižší a nejvyšší známkou všech rozhodčích nesmí být větší než 0.6 bodu, pokud je výsledná známka 8.0 nebo vyšší a 1.0 bod pro známky nižší než 8.0.

Rozdíl mezi dvěma středními známkami nesmí být větší než:

Výsledná známka v rozmezí	Povolená tolerance středních známek	Povolená tolerance nejvyšších a nejnižších známek
9.00 – 10.00	0.2	0.6
8.00 – 8.95	0.3	0.6
7.00 – 7.95	0.4	1.0
6.00 – 6.95	0.5	1.0
> 6.00	0.6	1.0

Je-li rozdíl mezi známkami jednotlivých rozhodčích příliš velký nebo rozdíl mezi středními známkami není v povolené toleranci, vrchní rozhodčí (E1) svolá poradu rozhodčích. Během porady buď:

- rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly povolené toleranci
- nebo
- rozhodčí nesouhlasí se změnou známky a jako výsledná E známka se vypočítá Base známka

#### **4.2.2.1 Base známka**

Base známka =  $\frac{\text{průměr 2 středních známek} + \text{známka vrchního rozhodčího (E1)}}{2}$

Příklad:	vrchní rozhodčí (E1)	8.3 – střední známka
	rozhodčí E2	8.9
	rozhodčí E3	8.3
	rozhodčí E4	8.8 - střední známka

Výsledná známka by byla 8.55, ale střední známky nejsou v povolené toleranci.

**Base známka:  $(8.55 + 8.3)/2 = 8.425$  (nezaokrouhuje se)**

### **4.2.3 Tolerance mezi známkami rozhodčích panelu C**

Rozdíl mezi nejnížší a nejvyšší známkou za kompozici nesmí být větší než 0.2 bodu.

V případě většího rozdílu mezi známkami rozhodčích musí mezi nimi proběhnout diskuze a následně buď:

- rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly povolené toleranci
- nebo
- rozhodčí nesouhlasí se změnou známky a jako výsledná C známka se vypočítá Base známka.

#### **4.2.3.1 Base známka**

Base známka =  $\frac{\text{průměr 2 známek} + \text{známka vrchního rozhodčího C1}}{2}$

Příklad:	vrchní rozhodčí C1	3.3
	rozhodčí C2	2.8

Výsledná známka C by byla 3.05, ale známky nejsou v povolené toleranci.

**Base známka:  $(3.05 + 3.3)/2 = 3.175$  (nezaokrouhuje se)**



## 5 Disciplíny

### 5.1 Obecně

- Hodnoty obtížnosti cvičení družstva na pohybové skladbě, akrobacii a trampolíně musí být vypočítány a oznámeny písemně na formulářích hodnocení, které budou zaslány přihlášeným družstvům společně s rozpisem soutěže, nebo do elektronického systému zajištěného pořadatelem.
- Formuláře hodnocení musí být odevzdány organizátorům soutěže při akreditaci.
- Opravy na náhradním formuláři mohou být provedeny nejpozději jednu hodinu před zahájením závodu dané kategorie, pokud není v rozpisu soutěže stanoveno jinak.

### 5.2 Formuláře hodnocení pro pohybovou skladbu

- Formace musí být označeny pomocí teček nebo křížků tak, aby formace a postavení jednotlivých gymnastů v nich bylo jasné.
- Kódy prvků, které budou započítávány do známky D.
- Symboly prvků obtížnosti.
- Vypočítané hodnoty obtížnosti.
- Části kompozice
  - Pohybující se rytmická sekvence (RS)
  - Směry ( $\rightarrow$ ,  $\leftarrow$ ,  $\uparrow$ ,  $\downarrow$ )
  - Strany ( $<$ ,  $>$ ,  $\wedge$ ,  $\vee$ )

### 5.3 Formuláře hodnocení pro akrobacii

- Symboly jednotlivých prvků.
- Vypočítané hodnoty obtížnosti akrobatických řad (včetně hodnot sérií).

### 5.4 Formuláře hodnocení pro trampolínu

- Symboly jednotlivých prvků.
- Vypočítané hodnoty obtížnosti (včetně hodnot sérií).

## 6 Oblečení

### 6.1 Rozhodčí

- Rozhodčí musí mít šedé, tmavě modré nebo černé kalhoty (ženy sukni), bílou košili a sako.
- Muži musí mít kravatu.

## 6.2 Gymnasté

### 6.2.1 Obecně

- Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem.
- Oblečení musí být shodné pro všechny členy družstva, s některými výjimkami pro družstva smíšená - mixy (viz 6.2.4).
- Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě gymnasty v každé disciplíně, kromě pohybové skladby, kde je vyžadována jednotná volba celého družstva.
- Bandáže (včetně ortéz) jsou povoleny; musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy. U tejpů je vyžadována tělová barva. Bandáže mohou být ukryté pod závodním dresem. Obecně platí, že viditelné bandáže musí mít vždy barvu shodnou s oblastí, kterou zakrývají.
- Gymnasté nesmí mít žádné šperky. Ozdobné vlasové sponky a další doplňky, drobné náušnice a piercing jsou klasifikovány jako šperky – jejich zakrývání páskou je povoleno.
- Malování na tělo není povoleno (srážka se nevztahuje na tetování).
- Volné součásti jako pásky, šňůrky, spony, přezky nejsou povoleny.
- Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné.
- Reklama musí odpovídat platným pravidlům FIG/UEG.

### 6.2.2 Ženy

- Ženy musí mít sportovní přiléhavý neprůsvitný gymnastický dres.
- Výstřih vpředu nesmí zasahovat níže než do poloviny hrudní kosti a vzadu pod dolní okraj lopatek.
- Vykrojení dolní části dresu nesmí zasahovat nad kyčelní kost.
- Dres může být s rukávy i bez rukávů. Ramínka musí být široká minimálně dva cm, úzká ramínka nejsou povolena.
- Délka rukávů a délka nohavic je volitelná, stejně tak délka legín (nohavice musí být přiléhavé v celé své délce).
- Legíny mohou být nošeny pod dresem nebo na něm.

### 6.2.3 Muži

- Muži mohou mít gymnastický dres, gymnastické triko/nátělník, trenýrky nebo dlouhé gymnastické kalhoty, které nejsou volné či plandavé.
- Vykrojení vrchní části oblečení nesmí na zádech zasahovat pod lopatky a níže než do poloviny hrudní kosti vpředu.

#### 6.2.4 Smíšená družstva - mixy

- Ženy musí respektovat pravidla v bodě 6.2.2, muži v bodě 6.2.3.
- Ženy a muži nemusí mít identické ani podobné oblečení, ale všechny ženy musí mít identické oblečení a všichni muži musí mít identické oblečení – například ženy mohou mít oblečení v jedné barvě, muži v jiné.

#### 6.3 Trenéři

- Trenéři z jednoho družstva musí mít na závodě shodné sportovní oblečení.
- Trenéři poskytující záchranu nebo pomoc nesmí mít na sobě doplňky, které mohou být nebezpečné, nebo které mohou narušovat celkový dojem, zejména:
  - nebezpečně upevněné nebo křiklavé bandáže
  - šperky, hodinky a prstýnky
  - volné součásti jako pásky, šňůrky, spony, přezky
  - nezabezpečené vlasové doplňky (sponky, gumičky)
  - akreditace či jiné předměty zavěšené na krku.

### 7 Dopomoc a záchrana

- Záchrana při cvičení na akrobacii a trampolíně je povinná při všech prvcích během celého cvičení družstva.
- Vrchní rozhodčí za provedení (E1) dá signál k zahájení cvičení pouze tehdy, jsou-li v pořádku všechna bezpečnostní opatření.
- Dopomoc je vždy penalizována.
- Nereagování v případě nebezpečné situace je také penalizováno.
- Trenérům není dovoleno dávat verbální nebo vizuální instrukce svému družstvu nebo jiným způsobem narušovat jeho cvičení.

### 8 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.
- Pouze vrchní rozhodčí za provedení (E1) je oprávněn rozhodnout o opakování cvičení družstva. V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení na dané disciplíně znovu od začátku, v pořadí za následujícím družstvem v závodě.
- V případě, že přerušení cvičení nebylo způsobeno samotným družstvem, má trenér družstva právo zastavit jeho cvičení.
- Pokud není cvičení zastaveno okamžitě, nemůže být opakováno.

# Část II Obecná ustanovení

## 9 Hodnocení závodního programu

### 9.1 Obecně

- Stejný závodní program lze předvést v kvalifikaci a ve finále.
- Družstvo tvoří 6 – 12 závodníků (dále jen gymnastů) včetně náhradníků.
- Gymnasta smí závodit pouze v jednom družstvu a v jedné kategorii.
- Věkové kategorie  
Junior I – do 11 let  
Junior II – do 16 let  
Junior III – nad 16 let  
O zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje věk nejstaršího gymnasty.  
Ostaršení gymnasty je možné o jeden rok (ostaršení gymnasty může být upraveno pořadatelem v rozpisu).
- Smíšená družstva – 50% žen a 50% mužů (pořadatel může v rozpise poměr upravit podle úrovně soutěže)

### 9.2 Určení vítězů a pořadí

#### 9.2.1 Pořadí

Pořadí je určeno na základě celkového bodového zisku ze všech disciplín.

#### 9.2.2 Shoda bodů

- V případě rovnosti bodů na medailových (postupových) místech se uplatňují následující principy pro určení pořadí družstev:
  - nejvyšší známka ve dvou soutěžních disciplínách
  - v případě další shody bodů - nejvyšší získaná známka v jakékoliv disciplíně
  - v případě další shody bodů – druhá nejvyšší získaná známka v jakékoliv disciplíně
  - nejvyšší známka za provedení v jakékoliv disciplíně
- V případě shody bodů u družstev na nemedailových (nepostupových) místech družstva obsadí shodné pořadí.

## 10 Uznávání nových prvků

### 10.1 Pohybová skladba

- Náměty na nové prvky, které dosud nejsou zahrnuty v tabulce prvků, jsou ze strany trenérů a gymnastů vítány.
- Každý nový prvek je třeba zaslat prostřednictvím e-mailu na sekretariát ČGF. Zaslat nový prvek je možné kdykoliv během roku, ale ne později než dva měsíce před soutěží nebo datem stanoveném v rozpise soutěže.
- Žádost o uznání prvku musí obsahovat popis prvku, technický obrázek a údaje, stejně tak jako videonahrávku.

- Nové prvky budou ohodnoceny předem subkomisí TG ČGF a bude jim dán kód prvku, symbol a dočasná hodnota.
- Aktualizace tabulky prvků bude zveřejněna na webových stránkách ČGF společně s datem, od kterého je aktualizace platná.

## **10.2 Akrobacie a trampolína**

- Na akrobacii a trampolíně je povoleno předvádět prvky, které nemají kód nebo symbol, pokud jejich hodnotu obtížnosti je možné spočítat ze základních hodnot prvků a přídatných hodnot prvků.

# Část III Disciplíny

## 11 Pohybová skladba

### 11.1. Požadavky disciplíny

#### 11.1.1. Obecně

- Plocha 12 x 12m (pořadatel může zvolit plochu 14 x 14m, musí to však předem oznámit v rozpisu soutěže).
- Volitelný program bez náčiní s hudebním doprovodem.
- Všichni akreditovaní gymnasté kromě náhradníků se musí účastnit pohybové skladby, pokud nejsou omluveni lékařem soutěže (trestem je diskvalifikace družstva).
- Družstvo čeká v určeném prostoru připraveno naběhnout na závodní plochu na pokyn organizátorů soutěže.
- Družstvo poté čeká na okraji cvičební plochy pro pohybovou skladbu na zelený praporek (vrchní rozhodčí).
- Po zvednutí zeleného praporku družstvo naběhne (bez přídatných pohybů) do výchozí pozice pro předvedení skladby.

#### 11.1.2. Obtížnost

- Hodnoty obtížnosti prvků se nalézají v Příloze A1 – Tabulka obtížnosti.

#### 11.1.3. Provedení

- Družstvo se skládá ze šesti až dvanácti gymnastů.
- Smíšené družstvo (mix) tvoří 50% žen a 50% mužů (pokud není pořadatelem stanoveno jinak).
- Výměna gymnastů během cvičení není dovolena.

#### 11.1.4. Kompozice

- Pohybovou skladbu tvoří choreograficky pojatý program s hudebním doprovodem, který je založen na gymnastických prvcích se zapojením celého těla.
- Hudba musí být instrumentální, beze slov (hudba se zpěvem je povolena pouze pro Junior I).
- Hudební doprovod pro nástup nebo odchod z cvičební plochy není povolen.
- Časový limit 1.30 – 2.10 min (Junior I) a 2.15 – 2.45 min (Junior II a III).

## 11.2. Obtížnost (otevřená)

### 11.2.1. Obecně

- Všechny hodnoty prvků jsou k nahlédnutí v tabulce obtížnosti v Příloze A1. Obrázek prvku je pouze vodítkem, v případě rozdílu mezi obrázkem prvku a jeho popisem se uznávání prvku řídí jeho popisem.

- Hodnota obtížnosti (D známka) je počítána panelem D a ta je přičtena ke známám panelu E a C. Součet všech tří známek tvoří výslednou známku na pohybové skladbě.
- Provedení každého prvku obtížnosti musí odpovídat normám (viz Příloha A1 a A4), jinak nebude prvek uznán jako prvek obtížnosti nebo bude jeho hodnota obtížnosti přehodnocena.
- Prvky obtížnosti musí být provedeny všemi gymnasty **ve stejný čas**. Všichni gymnasté v družstvu musí předvést stejný prvek obtížnosti, s rukama a nohama ve stejné pozici (kromě pohybů požadovaných v čl. 11.2.8). Cvičit zrcadlově je povoleno (např. provedení prvku různou nohou). Hodnota obtížnosti prvku bude započítána pouze v případě, že jej všichni gymnasté provedou správně (v souladu s normami a definicemi).
- Stejný prvek může být započítán jako prvek obtížnosti pouze jedenkrát. Pokud bude předveden podruhé, nebude jeho hodnota obtížnosti uznána. Pokud nebyla hodnota uznána poprvé (např. jeden z gymnastů jej nepředvedl správně), může být prvek ohodnocen v případě, že je předveden ve skladbě později. Při počítání hodnoty obtížnosti rozhodčí vždy uvažují ve prospěch družstva.
- Piruety, skoky/poskoky/výskoky, rovnovážné/silové prvky a akrobatické prvky, které jsou započítávány do hodnoty obtížnosti, musí mít různé kódy (Příloha A1). Např. P201 + P401 = 0.6, hodnota obtížnosti pro piruety je tedy 0.6.

### 11.2.2. Prvky obtížnosti

V pohybové skladbě je hodnota obtížnosti tvořena z následujících šesti skupin prvků:

- 1 pirueta (pro Junior I), 2 piruety (pro Junior II a III)
- 2 skoky/poskoky/výskoky
- 1 rovnovážný prvek nebo silový prvek (pro Junior I), 2 prvky (pro Junior II a III)
- 1 akrobatický prvek (pro Junior I), 2 prvky (pro Junior II a III)
- 1 kombinace prvků
- 1 skupinový prvek

Maximální povolená obtížnost jednotlivých prvků pro kategorii Junior I je 0.6 bodů (s výjimkou skupinového prvku, jehož hodnota je 1 bod). Pro kategorie Junior II a III je obtížnost jednotlivých prvků neomezená.

### 11.2.3. Piruety (P)

**Definice piruety:** Získání hodnoty obtížnosti: Rotace minimálně 360° ve výponu na jedné noze, bez poskakování. Rotace musí být úplná, posuzováno dle polohy boků. Pirueta je ukončena když je rotace zastavena a/nebo se volná noha dotkne podlahy.

Všichni gymnasté musí piruetu předvést současně. Gymnasté v rámci skupiny (skupina = dva a více gymnastů) musí začít piruetu čelem do stejného směru (např. všichni zády k rozhodčím). Skupiny musí být od sebe zřetelně odděleny, minimálně dvojnásobkem vzdálenosti mezi gymnasty. Nesprávná poloha těla během provádění piruety může snížit hodnotu obtížnosti.

*Provedení:* Pirueta musí být prováděna zřetelně na špičce chodidla. V případě, že obrat není zřetelně na špičce je hodnota prvku uznána, ale bude udělena srážka za provedení.

#### 11.2.4. Skoky, výskoky, poskoky (J)

**Definice skoku/výskoku/poskoku:** Získání hodnoty obtížnosti: Zřetelná poloha těla ve vzduchu během skoku, výskoku, poskoku. Poloha těla během letu, rotace a doskoku určuje hodnotu obtížnosti. Všichni gymnasté musí skoky/výskoky/poskoky předvést současně. Před skokem/výskokem/poskokem nejsou povoleny více jak tři kroky (chůze, běh).

*Provedení:* Při provedení skoků se hodnotí kontrolované držení těla během letu i při doskoku, rozsah, výška a stoupání během letové fáze.

#### 11.2.5. Rovnovážné/Silové prvky (B/Po)

**Definice rovnovážného a silového prvku:**

**Rovnovážný prvek (B):** Získání hodnoty obtížnosti: Zřetelná poloha těla s výdrží ve statické pozici nejméně 2 vteřiny bez jakýchkoliv přídatných pohybů.

**Silový prvek (Po):** Získání hodnoty obtížnosti: Kontrolovaný pohyb s využitím dynamické síly. Počáteční i konečná pozice musí být zřetelná, ale není nutná výdrž 2 vteřiny.

Všichni gymnasté musí předvést rovnovážný nebo silový prvek současně.

#### 11.2.6. Akrobatické prvky (A)

**Definice akrobatického prvku:** Akrobatické prvky musí splňovat gymnastické normy. Akrobatické prvky viz příloha A1. Všichni gymnasté musí předvést akrobatický prvek současně.

#### 11.2.7. Kombinace prvků (C)

##### 11.2.7.1 Obecně

Kombinace prvků může být udělena pouze pro dva různé prvky, které jsou spojeny přímo. Hodnota dvou prvků v kombinaci je počítána dohromady (např.  $0.4 + 0.2 = 0.6$ ). Prvek započítaný v kombinaci může být také započítán jako individuální prvek obtížnosti např. pokud je dálkový skok započítán jako součást kombinace, může být stejný dálkový skok započítán jako samostatný skok.

Všechna spojení musí být **přímá**. Aby byla kombinace prvků uznána, musí být předvedena:

- bez pauzy mezi prvky,
- bez ztráty rovnováhy mezi prvky (např. poskakování, nedovolená opora, pád),
- bez mezikroků.

Kombinace prvků může být provedena pouze v rámci následujících skupin prvků: piruety, skoky/výskoky/poskoky, rovnovážné prvky, silové prvky a akrobatické prvky nebo jako smíšená kombinace prvků z těchto skupin. Kombinace musí být provedena všemi gymnasty současně.



#### **11.2.7.2 Kombinace piruet**

Kombinace dvou různých piruet (s různými kódy). Spojení mezi piruetami může být provedeno bez mezikroků (s dotykem paty stejné nohy) nebo s jedním mezikrokem. Např. první pirueta na levé noze, pravá je volná, následuje přenesení váhy na pravou nohu a následuje pirueta na pravé noze, levá je volná.

#### **11.2.7.3 Kombinace skoků/výskoků/poskoků**

Kombinace dvou různých skoků/výskoků/poskoků s maximálně jedním mezikrokem. Např. dálkový skok s doskokem na pravou nohu a odrazem z levé nohy „nůžky“.

#### **11.2.7.4 Kombinace rovnovážných prvků**

Kombinace dvou různých rovnovážných prvků po sobě. Spojení musí být provedeno s váhou na stejné stejné noze nebo rukou. Během kombinace je možné změnit váhu: a) z rukou na nohu, b) z nohy na ruce nebo c) z nohy nebo rukou na ruce a nohu (nebo obráceně, např. ze stoje na rukou do mostu). Přejít mezi prvky musí být bez opory nohy nebo přídatných pohybů rukou.

#### **11.2.7.5 Kombinace silových prvků**

Kombinace dvou různých silových prvků. Spojení musí být provedeno s váhou těla na rukou během obou prvků, bez přídatných pohybů rukou.

#### **11.2.7.6 Kombinace akrobatických prvků**

Kombinace dvou různých akrobatických prvků. Spojení musí být provedeno bez mezikroků mezi doskokem a odrazem do druhého prvku; obě nohy se dotknou podlahy pouze jednou (např. rondat – přemet vzad („flik“)).

#### **11.2.7.7 Smíšené kombinace prvků**

Spojení mezi dvěma různými prvky v kombinaci musí být provedeno pokud možno bez mezikroků, v případě nutnosti je možné zařadit jeden mezikrok.

Pokud družstvo předvede více jak jednu kombinaci, započítá se kombinace s vyšší obtížností.

Provedení každého prvku v kombinaci musí odpovídat gymnastické technice a definicím; jinak bude hodnota kombinace snížena nebo kombinace nebude uznána.

### **11.2.8 Skupinový prvek (G)**

Prvek prováděný všemi gymnasty v družstvu, kde všichni členové družstva pracují společně nebo blízko sebe ve stejnou dobu. Mezi gymnasty musí být součinnost. Tento pohyb může být proveden ve dvojicích, větších skupinách nebo ho provede celé družstvo v jedné skupině. Např. zvednutí, vyhození, dopomoc do prvku, skok nebo akrobatický prvek jeden přes druhého.

Skupinový prvek může být započítán pouze jednou jako prvek obtížnosti. Hodnota tohoto prvku je 1,0 bod.

Pokud skupinový prvek není předveden v souladu s pravidly, hodnota obtížnosti je 0.

## 11.3. Provedení (10.0 bodů)

### 11.3.1. Obecně

- Při počítání výsledné známky rozhodčího jsou srážky za provedení odečteny z 10 bodů.
- Srážky jsou prováděny následovně:

malé chyby	0.1 bodu
střední chyby	0.2 bodu
velké chyby	0.3/ 0.5/ 1.0 bodu
- Každý rozhodčí udělí svou výslednou známku s přesností na 0.1 bodu.

### 11.3.2. Definice srážek za provedení

#### 11.3.2.1 Přesnost formací

Všechny formace musí být přesné (např. přímá řada, je-li to zamýšleno).

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu mimo formaci.

#### 11.3.2.2 Synchronizace dle kompozice

Cvičení v nesprávný čas – gymnasta obdrží srážku 0.1 nebo 0.2.

„Ztracený“ gymnasta obdrží srážku 0.3 pokaždé.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu.

#### 11.3.2.3 Cvičení mimo vymezenou plochu

Překročení vymezené plochy (12x12 m, popř. 14x14 m), tj. dotknutí se země jakoukoliv částí těla **mimo** vymezenou plochu, znamená srážku **0.1 pokaždé** (bez ohledu na to, kolik gymnastů plochu překročilo). Bílá páska vymežující plochu je součástí cvičební plochy.

Srážka 0.1 pokaždé za družstvo.

#### 11.3.2.4 Dobrá technika v prvcích obtížnosti

Prvky musí být provedeny dle definovaných požadavků. Některé z technických požadavků jsou zmíněny v tabulkách obtížnosti a v Příloze A4.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu.

#### 11.3.2.5 Jednotnost provedení

Družstvo musí předvádět stejné pohyby a prvky přesně stejným způsobem, pokud choreografie jasně nestanoví jinak. Prvky obtížnosti, které se započítají do hodnoty obtížnosti, musí být předvedeny stejně. Např. volná noha v piruetě P201 musí být ve stejné poloze pro všechny gymnasty v družstvu.

Srážka 0.1 nebo 0.2 pokaždé za každého gymnastu.

#### 11.3.2.6 Dynamika v provedení

Družstvo musí předvést skladbu s dynamikou v provedení, kterou vyžaduje choreografie. Dynamické provedení zahrnuje např. správný rytmus a smysl pro uvolnění a rozsah. Každý pohyb musí využít energie/síly z předcházejícího pohybu

nebo prvku, místo vytváření nové energie/síly. Pohybové fráze musí být logicky a přirozeně spojené. Pohyby nesmí být bezúčelně zastaveny nebo přerušeny pauzami k přípravě na další pohyby. Všechny pohyby a prvky musí upřednostňovat dynamické provedení. Sekvence provedené pouze izolovanými pohyby rukou a nohou obdrží pokaždé srážku 0.1.

Srážka 0.1 pokaždé za družstvo.

#### **11.3.2.7 Rozsah**

Prvky a pohyby musí být provedeny s optimálním rozsahem. Dokonce i malé prvky musí být provedeny v takovém rozsahu, jak je to jen možné. Rozsah musí být viditelný v každém prvku během celého programu.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu.

#### **11.3.2.8 Rovnováha a kontrolované provedení**

Veškeré prvky a pohyby musí být kontrolované. Srážka bude přidělena zejména za přídatné kroky, poskoky, dodatečné pohyby rukou a nohou, přídatnou oporu rukou nebo pád.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 pokaždé za každého gymnastu.

#### **11.3.2.9 Přerušení pohybové skladby**

Pokud gymnasta přeruší cvičení a opustí plochu, bude udělena srážka.

Srážka 0.5 za gymnastu.

#### **11.3.2.10 Nesprávný počet gymnastů**

Srážka je udělena v případě, že pohybovou skladbu cvičí příliš mnoho nebo málo gymnastů. Je-li to v důsledku úrazu během závodu, srážka není udělena.

Srážka 1.0 jedenkrát za chybějícího gymnastu.

Pokud je po přerušení na ploše méně než šest gymnastů, není srážka za nesprávný počet gymnastů.

### **11.3.3 Srážky za provedení (panel E – pokaždé)**

<b>Srážky za provedení (10.0)</b>	<b>Malé 0.1</b>	<b>Střední 0.2</b>	<b>Velké 0.3 a více</b>
Přesnost formací	X		
Synchronizace dle kompozice	X	X	X
Cvičení mimo vymezenou plochu	X		
Dobrá technika v prvcích obtížnosti	X	X	X
Jednotnost provedení	X	X	
Dynamika v provedení	X		
Rozsah	X		
Rovnováha a kontrolované provedení	X	X	X
Přerušení pohybové skladby			0.5
Nesprávný počet gymnastů			1.0

Specifické technické požadavky a srážky za chyby viz Přílohy A4 a A5.

### **11.3.4 Bonus za provedení – perfektní, dokonalé předvedení**

Je-li pohybová skladba nebo její část předvedena s vynikajícím provedením nebo výjimečně působí na publikum, družstvo může získat bonus. Tento bonus může být 0.1 za část skladby nebo 0.2 za celý program. Maximální bonus je 0.2 za skladbu.

Tento bonus je v rámci vlastní známky každého E rozhodčího.

### **11.3.5 Srážky vrchního rozhodčího za provedení (E1):**

#### ***11.3.5.1 Verbální nebo vizuální instrukce trenéra***

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na pohybové skladbě dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům. V případě, že trenér chce přerušit cvičení družstva kvůli technickým problémům nebo zranění, nebude udělena žádná srážka za instrukce.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky.

#### ***11.3.5.2 Nesprávné oblečení***

Pokud není oblečení gymnastů v souladu článkem 6.2, bude následovat srážka. Za následující body bude také udělena srážka:

- volba gymnastických cviček (pokud nemá celé družstvo)
- volné (uvolněné) části oděvu
- malování na těle
- reklama, která neodpovídá pravidlům FIG/UEG

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky.

#### ***11.3.5.3 Šperky***

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky, viz článek 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky.

#### ***11.3.5.4 Křiklavé bandáže***

Bandáže (včetně ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz článek 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 jedenkrát z výsledné známky.

#### ***11.3.5.5 Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže***

Tato srážka je udělena, pokud družstvo nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže, zejména:

- Vstup na závodní plochu proti pravidlům.
- Nerespektování požadavku na naběhnutí na závodní plochu do výchozí pozice.
- Používání hudebního doprovodu pro nástup nebo odchod z plochy.
- Výměna gymnastů během cvičení pohybové skladby.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky za každou položku.

<b>Srážky vrchního rozhodčího</b>	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3 za položku

## 11.4 Kompozice (4.0 body)

### 11.4.1 Obecně

Srážky za kompozici nesmí v součtu přesáhnout 4.0 body.

### 11.4.2 Definice srážek z kompozice

#### 11.4.2.1 Čas

Časový limit je 1.30 až 2.0 minuty (Junior I) a 2.15 až 2.45 minuty (Junior II a III).

Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s posledním pohybem. Prvky provedené po časovém limitu budou uznány a ohodnoceny.

Srážka 0.3 za nedodržení časového limitu.

Srážka 2.0 za program kratší než 1.15 minuty (Junior I) a 2.0 minuty (Junior II a III).

#### 11.4.2.2 Hudba

Celé cvičení je předváděno na volitelnou hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov. Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání. Požadavek na instrumentální hudbu neplatí pro Junior I.

Srážka 0.3 za chybějící nebo nesprávnou hudbu.

#### 11.4.2.3 Formace

Skladba musí obsahovat minimálně 4 různé formace (Junior I) a 6 různých formací (Junior II a III).

Srážka 0.1 za každou chybějící formaci.

#### **Tvar:**

Tvar formací se musí lišit. Skladba musí obsahovat minimálně 1 formaci (Junior I) a 2 formace (Junior II a III) zaobleného tvaru. Také pohyblivá formace zaobleného tvaru je počítána. Různé tvary formací musí být zaznamenány ve formuláři.

Srážka 0.1 za každou chybějící formaci zaobleného tvaru.

#### **Velikost:**

Velikost formací se musí měnit.

**Velká formace** – skladba musí obsahovat nejméně jednu velkou formaci tvořící jeden celek, nikoli z několika menších skupin. Tato formace musí spojovat všechny 4 strany plochy (ne dále než 1,5 m od každého okraje plochy). Diagonála (z rohu do rohu) není počítána jako velká formace.

**Malá formace** – skladba musí rovněž obsahovat jednu malou kompaktní formaci, ne větší než 4x4 m.

Srážka 0.1 za chybějící velkou formaci.

Srážka 0.1 za chybějící malou formaci.

#### **11.4.2.4 Přechody do formací**

Přechody znamenají ty prvky nebo pohyby, které slouží k přemístění z jedné formace do další nebo k přípravě na předvedení skupinového prvku.

*Kvalita přechodů:*

Přechody musí být gymnastické a rytmické a musí tvořit přirozenou součást pohybové skladby.

Srážka 0.1 pokaždé za jednoduché přechody chůzí, pochodem nebo během bez jakékoli gymnastické hodnoty.

*Snadno proveditelné přechody:*

Přechody do formací a skupinového prvku musí být plánovány tak, aby gymnasté mohli snadno změnit formaci (např. bez velkých kroků či kroků navíc).

Srážka 0.1 pokaždé za gymnastu za nesnadný přechod do formace.

#### **11.4.2.5 Pohybující se rytmická sekvence (RS)**

Pohybová skladba musí obsahovat alespoň jednu sekvenci minimálně **6 různých pohybů nebo prvků**. Celé družstvo musí předvést stejnou sekvenci. Během sekvence musí všichni gymnasté přejít přes plochu společně a ve stejný čas (**minimálně 8 m** od výchozího bodu).

Rytmická sekvence musí být zaznamenána ve formuláři písmeny " RS ".

Srážka 0.2 za chybějící jasnou a viditelnou Rytmickou sekvenci.

Srážka 0.2 pokud družstvo nepřejde přes plochu (8 m) v průběhu Rytmické sekvence.

Srážka 0.6 pokud zcela chybí Rytmická sekvence (žádné další srážky).

#### **11.4.2.6 Směry**

Gymnasté se musí pohybovat do různých směrů (bez ohledu na postavení vůči rozhodčím) – dopředu, dozadu, do strany (vpravo nebo vlevo). V každém směru musí být zařazena alespoň jedna sekvence tří různých pohybů nebo prvků. Mezikroky jsou povoleny. Akrobatické prvky nemohou být použity pro posun vpřed, vzad nebo stranou. Pohyby v různých směrech mohou být zahrnuty do Rytmické sekvence. Všichni gymnasté musí plnit tento požadavek ve stejný čas.

Směry musí být zaznamenány ve formuláři šipkami (↓ ↑ → nebo ←).

Srážka 0.2 je udělena za každý chybějící směr.

#### **11.4.2.7 Úrovně**

Je třeba využít různé úrovně cvičení – vleže, vsedě, ve stoji a v poskoku. Využití různých úrovní může být zahrnuto v Rytmické sekvenci. Všichni gymnasté musí provádět dané úrovně ve stejný čas.

Srážka 0.2 je udělena za každou zcela chybějící úroveň.

#### 11.4.2.8 Strany

Program musí být předveden vůči všem třem stranám (čelem, zády, vpravo nebo vlevo). Diagonální postavení požadavek neplní. Cvičení vůči 3 stranám může být zahrnuto v Rytmické sekvenci. Je vyžadováno, aby všichni gymnasté byli v daném postavení ve stejnou dobu. To však neznamená, že celý program je třeba provádět celým družstvem ve stejném směru po celou dobu.

Cvičení vůči třem stranám musí být zaznamenáno ve formuláři  $\wedge \vee >$  nebo  $<$ .

Srážka 0.2 je udělena za každé chybějící postavení.

#### 11.4.2.9 Souvislost mezi hudbou a pohyby

Mezi hudbou a pohyby musí být souvislost. Skladba musí dávat pocit - „vidíte, co slyšíte a slyšíte, co vidíte“. Pokud je hudba využita jen jako zvuková kulisa, bude udělena srážka 0.3.

Srážka za pohyby neodpovídající hudbě 0.1 nebo 0.3 (jen jednou).

Ve skladbě nesmí být nesmyslné pauzy (zastavení), kde gymnasté čekají na hudbu.

### 11.4.3 Souhrn srážek za kompozici (panel C)

Srážky za kompozici (4.0)	Srážky
<b>Čas</b>	
Nedodržení časového limitu	0.3
Velmi krátký program (méně než 1.15 min. (Junior I) nebo 2.0 min. (Junior II a III))	2.0
<b>Hudba</b>	
Chybějící hudba	0.3
Hudba se slovy (Junior II a III)	0.3
<b>Formace</b>	
Každá chybějící formace	0.1
Každá chybějící zaoblená formace	0.1
Chybějící velká formace	0.1
Chybějící malá formace	0.1
<b>Přechody do formací</b>	
Chybějící gymnastická kvalita	0.1 pokaždé
Nesnadné přechody	0.1 pokaždé za gymnastu
<b>Pohybující se rytmická sekvence</b>	
Absence jasné a viditelné rytmické sekvence	0.2
Družstvo nepřejde přes plochu (cca 8 m)	0.2
Rytmická sekvence chybí zcela	0.6
<b>Směry</b>	
Chybějící směr (vpřed, vzad, stranou)	0.2 za každý chybějící směr
<b>Úrovně</b>	
Nevyužití všech úrovní	0.2 za každou chybějící úroveň
<b>Strany</b>	
Chybějící strana (čelem, zády, bokem)	0.2 za každou chybějící stranu
<b>Souvislost mezi hudbou a pohyby</b>	
Pohyby neodpovídající hudbě	0.1
Hudba jako zvuková kulisa	0.3

## 12. Akrobacie

### 12.1 Požadavky disciplíny

#### 12.1.1 Obecně

- Délka dráhy 13 - 15m, šířka 2m, rozběh 10 - 16m.
  - V případě, že není k dispozici doskoková plocha, musí být ve vzdálenosti nejméně 4m od konce akrobatické dráhy vyznačena doskoková zóna.
  - Gymnasté musejí předvést velkou variabilitu prvků – viz čl. 12.4.4.
  - Hodnoty obtížnosti pro všechny povolené základní prvky je uvedena v čl. 12.2.2. a přídatné hodnoty v článku 12.2.3.
  - Každou sérii mohou předvádět různí gymnasté z družstva.
  - Každé družstvo předvádí **dvě** (Junior I) nebo **tři** (Junior II a III) **různé** série.
    1. série: všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu (týmová série)
    2. série: všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu nebo obtížnost jednotlivých řad zvyšují
    3. série (Junior II a III): všichni gymnasté předvádí stejnou akrobatickou řadu nebo obtížnost jednotlivých řad zvyšují.
  - Každá série v kategorii Junior I se musí skládat z kombinace nejméně 2 různých akrobatických prvků bez mezikroků a pauz.
  - Pro kategorii Junior II a III je povoleno předvést 2 série alespoň se dvěma různými prvky bez mezikroků a pauz. V další sérii musí gymnasté předvést alespoň 3 různé akrobatické prvky.
  - Všichni závodníci na akrobacii se musí zúčastnit pohybové skladby, kromě situace, kdy lékař závodu potvrdí zranění závodníka (trestem za porušení tohoto ustanovení je diskvalifikace družstva).
  - Družstvo musí čekat ve vyhrazeném prostoru připraveno naběhnout na závodní plochu, jakmile organizátor dá pokyn k náběhu.
  - Cvičení začne v okamžiku, kdy družstvo stojí připraveno na rozběhovém pásu a vrchní rozhodčí (E1) na akrobacii zvedne zelený praporek.
  - Není povoleno označovat místo rozběhu nebo akrobatický pás oblečením, značkou ani jiným způsobem. Na straně náběhového pásu bude připraveno měřící pásmo, které měří dráhu rozběhu od začátku doskokové plochy (doskokové zóny).
  - Zařazení dvojných salt není povoleno.
  - Skok po saltu vpřed a skok s obratem 180° po rondatu je povolen a **není** považován za přerušení řady.
  - Výjimkou pro uznání řady s opakovanými prvky jsou:
    - rondat – přemet vzad – přemet vzad ve vazbě
    - přemety vpřed ve vazbě.
- Pro kategorii Junior I:
- přemety stranou ve vazbě



## 12.2 Obtížnost (otevřená)

### 12.2.1 Obecně

- Hodnoty obtížnosti prvků jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2).
- Obtížnost každé řady není omezena.
- Hodnota obtížnosti je počítána v případě dvouprvkové řady ze **dvou** různých prvků, v případě tří a víceprvkové řady ze **tří** různých prvků s nejvyšší obtížností.
- V případě následujících řad se hodnoty obtížnosti počítají takto:
  - rondat – přemet vzad – přemet vzad ve vazbě, obtížnost řady je dána součtem obtížností rondatu a jednoho přemetu vzad
  - 3 přemety vpřed ve vazbě, obtížnost řady je dána součtem obtížností dvou přemetů vpřed.

Pro kategorii Junior I:

- 2 přemety stranou ve vazbě, obtížnost řady je dána obtížností jednoho přemetu stranou
- 2 přemety vpřed ve vazbě, obtížnost řady je dána obtížností jednoho přemetu vpřed
- 3 přemety stranou ve vazbě, obtížnost řady je dána součtem obtížností dvou přemetů stranou
- Speciální bonifikace pro **tříprvkové** řady:
  - 3 přemety vpřed ve vazbě ..... 0.10
  - rondat - přemet vzad - přemet vzad ve vazbě ..... 0.10
  - vazba rondat-přemet vzad-salto .... 0.10

Pro kategorii Junior I:

- 3 přemety stranou ve vazbě..... 0.10

Bonifikaci mohou získat pouze řady předvedené bez mezikroků a pauz.

- Poloha těla v prvcích s obratem více než 180° bude hodnocena jako skrčmo (pokrčmo) nebo toporně, ale nikdy jako schylmo.
- Všechny prvky jsou přehodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno – kromě první série, kde pokud gymnasta nepředvede týmovou akrobatickou řadu, bude hodnota obtížnosti pro tohoto gymnastu nula (hodnoceno podle převažující akrobatické řady v sérii).
- V případě, kdy gymnasta dopadne prvně jinak než na nohy, bude hodnota tohoto prvku nula. Skutečně předvedený počet dokončených salt a obrátů bude započítán do kompozice (C).
- Prvky, které budou předvedeny s dopomocí trenéra, bez níž by prvek nebyl zjevně proveden, obdrží hodnotu obtížnosti nula (viz též srážka 12.3.2.9).
- V případě proběhnutí bude hodnota obtížnosti této řady nula.
- Hodnoty obtížnosti šesti akrobatických řad v sérii jsou sečteny jako hodnota dané série. Poté je z hodnot obtížnosti tří sérií spočítán průměr a zaokrouhlen na 0.1 bodu směrem dolů. Tento výsledek je hodnotou obtížnosti družstva.

### 12.2.2 Základní hodnoty prvků

Směr rotace	Základní prvek	Hodnota
Vpřed	Přemet stranou	0.05
	Přemet vpřed	0.20
	Přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)	0.20
	Salto vpřed	0.25
Vzad	Rondat	0.10
	Přemet vzad odrazem snožmo (flik vzad)	0.15
	Přemet vzad s bočným roznožením (blecha)	0.15
	Tempo salto vzad	0.20
	Salto vzad	0.20
	Twist salto	0.25

### 12.2.3 Povolené prvky nad rámec Pravidel TG UEG

Směr rotace	Základní prvek	Hodnota
Vpřed	Kotoul vpřed skrčmo, roznožmo, schylmo	0.0
	Kotoul letmo	0.0
	Přemet stranou jednoruč	0.05
Vzad	Přemet stranou	0.05
	Přemet stranou jednoruč	0.05

Pro přemet stranou pak platí:

Přemet stranou je zařazen mezi prvky **vpřed**, jestliže je následován prvkem vpřed. Např. přemet stranou – přemet vpřed.

Přemet stranou je zařazen mezi prvky **vzad**, jestliže je následován prvkem **vzad**. Např. přemet stranou – přemet vzad s bočným roznožením (blecha).

2 přemety stranou ve vazbě plní požadavek na řadu **vpřed i vzad**.

Přemet stranou ve vazbě s rondatem (v libovolném pořadí) plní požadavek na řadu **vzad**.

### 12.2.4 Přídavné hodnoty prvků

Poloha těla / Obrat	Jednoduchá salta
Schylmo (za každé salto)	0.05
Toporně (za každé salto)	0.10
Obrat 180° (za každý obrat)	0.05
Přídavná hodnota za každý dokončený obrat 360°	0.05

Přídavné hodnoty jsou uznány pouze pro prvky, které jsou započítány do hodnoty obtížnosti.

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 1.0 bod pro kategorii Junior I a 0.5 bodu pro kategorie Junior II a Junior III.

## 12.3 Provedení (10 bodů)

### 12.3.1 Obecně

- Každou sérii předvádí 6 gymnastů.
- Ve smíšených družstvech je v každé sérii 50% žen a 50% mužů (pokud není pořadatelem stanoveno jinak).
- Jeden trenér (a pouze jeden) musí být z bezpečnostních důvodů přítomen na doskokové ploše, nebo v blízkosti doskokové zóny. Trenér by měl stát přednostně na protější straně od rozhodčích. Trenérovi je povoleno vstoupit na akrobatickou dráhu.
- Trenér musí být připraven aktivně zakročit v případě nebezpečné situace.

### 12.3.2 Definice chyb za provedení

- Při počítání známky rozhodčího jsou v každé sérii srážky za provedení odečteny z hodnoty 10 bodů podle čl. 12.3.2.1. – 12.3.2.13. Každý E rozhodčí předloží svoji výslednou známku, která je průměrem jeho tří známek za předvedené série. Výsledná známka je zaokrouhlena matematicky na 0.1.
- Chyby v provedení jsou detailně popsány v tabulce všeobecných chyb a srážek v příloze A5.
- Celková srážka za provedení pro každou sérii je vypočtena jako součet srážek všech gymnastů v jednotlivých řadách. Chybějící prvky, proběhnutí a nesprávný počet gymnastů je taktéž penalizován.
- Některé srážky se týkají celých akrobatických řad, zatímco jiné se vztahují ke konkrétnímu prvku, jako například poloha těla a obraty v saltech. Pro závěrečné salto v akrobatické řadě je navíc požadavek na výšku a délku, spolu s požadavkem na polohu těla při doskoku. Doskok musí být kontrolovaný, může však následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.
- Všechny prvky, které budou předvedeny po pádu, pauze nebo mezikrocích budou hodnoceny z hlediska provedení.

#### 12.3.2.1 *Ztráta pohybové energie (0.5)*

Při cvičení by měl gymnasta zachovat či zvyšovat pohybovou energii.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3, nebo 0.5 za ztrátu pohybové energie pokaždé za každého gymnastu.

#### 12.3.2.2 *Nesprávná poloha těla v saltech (0.4 za každého gymnastu a prvek)*

Salto skrčmo, schylmo a toporně musí být provedeno s přesnou polohou těla a technicky čistě a chodidla a nohy musejí být drženy u sebe, špičky propnuté.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a prvek s chybným úhlem v kolenou a kyčlích.

Srážka 0.1 za každého gymnastu a prvek s překříženými/roznoženými nohama, chybnou polohou hlavy či nepropnutými špičkami.

#### **12.3.2.3 Nesprávná technika obrátů (0.3 za každý prvek s obratem)**

Obraty musí být provedeny s odpovídající technikou. Odrazová fáze musí být provedena zřetelně a obrat musí být dokončen před doskokem. Paže by měly být drženy v blízkosti těla nebo v ose rotace.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 za gymnastu a prvek.

#### **12.3.2.4 Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto (0.4)**

Prvky musí být provedeny v dostatečné výšce a délce. V případě závěrečného salta by měla nejvyšší poloha těžiště odpovídat 1,5 násobku výšky gymnasty. Délka závěrečného salta by měla být menší než jeho výška.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a příliš nízké závěrečné salto.

Srážka 0.1 za příliš dlouhé závěrečné salto pokaždé za každého gymnastu.

#### **12.3.2.5 Nesprávná technika prvků**

Prvky musí být provedeny technicky správně.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 za pokrčené paže v oporové fázi pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1, 0.2, za úhel v ramenou v oporové fázi pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 za pokrčená kolena pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1, 0.2 za roznožení v přemetu vzad (fliku) pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 za nedostatečné roznožení v přemetu stranou pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1 za nesprávnou polohu hlavy v oporové fázi pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 za nesprávnou konečnou polohu prvků s letovou fází pokaždé za každého gymnastu.

Srážka 0.1 za povolené držení těla a nenapjaté špičky jednou za každého gymnastu.

Srážka 0.3 za mezikroky mezi prvky za každého gymnastu a prvek.

#### **12.3.2.6 Nenapřímená poloha těla při doskoku (0.3)**

Pozice při doskoku by měla být vzpřímená s lehkým pokrčením v kolenou a ohnutím v pase (do 15°).

Srážka 0.1 za úhel v bocích  $>30^\circ$ , 0.2  $>60^\circ$ , 0.3  $>90^\circ$  za každého gymnastu.

Srážka 0.1 za úhel v kolenou  $>30^\circ$ , 0.2  $>60^\circ$ , 0.3  $>90^\circ$  za každého gymnastu.

#### **12.3.2.7 Odchýlení se od středové čáry (0.2)**

Prvky na akrobatické dráze včetně doskoku posledního prvku na doskokové ploše (v doskokové zóně) by měly být provedeny podél středové čáry.

Srážka 0.1 za malé odchýlení ( $>0.5$  m), srážka 0.2 za odchýlení  $>1$  m od středové čáry za každého gymnastu.

#### **12.3.2.8 Nedostatečná kontrola při doskoku (1.5)**

Doskok by měl být kontrolovaný, po doskoku může následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.

Srážka 0.2 za ztrátu kontroly za každého gymnastu.

Srážka 0.5 za lehké dotknutí se jednou nebo oběma rukama za každého gymnastu.

Srážka 0.8 za pád (do sedu, do kotoulu apod.) za každého gymnastu.  
Srážka 1.5 není-li doskok na nohy za každého gymnastu.

#### **12.3.2.9 Akce trenéra (1.0)**

Trenér je povinně přítomen cvičení družstva pouze proto, aby reagoval na nebezpečné situace. Trenér není přítomen cvičení za účelem zabránění pádu, ale zabránění zranění gymnastů. Veškerá dopomoc, kdy dojde k dotyku gymnasty trenérem je předmětem srážky. Je rozlišováno mezi dopomocí jako takovou a faktickým prováděním prvku s pomocí trenéra (viz 12.2.1).

Srážka 0.8 za dopomoc a gymnastu pokaždé.

Srážka 1.0 za dopomoc k provedení prvku pokaždé.

Srážka 0.8 při nečinnosti trenéra v nebezpečné situaci za každého gymnastu.

#### **12.3.2.10 Nerovnoměrné vzdálenosti mezi gymnasty (streaming) (0.1)**

Vzdálenosti mezi gymnasty by měly být rovnoměrné. Alespoň dva gymnasté musí být ve stejném okamžiku v pohybu, následující gymnasta však nesmí začít cvičit první prvek akrobatické řady dříve, než předchozí gymnasta dokončí poslední prvek své akrobatické řady.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu.

#### **12.3.2.11 Chybějící prvek v akrobatické řadě (1.0 za chybějící prvek)**

V případě, že gymnasta předvede méně prvků, než je povoleno (viz 12.1.1.), obdrží srážku.

Srážka 1.0 za chybějící prvek a gymnastu.

#### **12.3.2.12 Proběhnutí (3.0)**

V případě, že gymnasta proběhne akrobatickou dráhu bez předvedení platného prvku, obdrží srážku.

V tomto případě již gymnasta neobdrží žádnou další srážku za provedení.

Srážka 3.0 za každého gymnastu.

#### **12.3.2.13 Nesprávný počet gymnastů (3.0)**

Družstvo obdrží srážku, cvičí-li v sérii více nebo méně než 6 gymnastů. U smíšených (mix) družstev necvičí-li 3 muži a 3 ženy (není-li pořadatelem stanoveno jinak).

Srážka 3.0 za chybějícího/přebývajícího gymnastu.

### **12.3.3 Přehled srážek za provedení (panel E)**

<b>Srážky za provedení (10.0)</b>	<b>Malá 0.1</b>	<b>Střední 0.2</b>	<b>Velká 0.3</b>
Ztráta energie	X	X	X
Poloha těla v saltech • chybný úhel v bocích a kolenou • roznožené/překřížené nohy, hlava, špičky	X X	X	X
Technika obrátů	X	X	X

Srážky za provedení (10.0)	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3
Příliš nízké a dlouhé závěrečné salto • příliš nízké salto • příliš dlouhé salto	X X	X	X
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	X
Doskok – ztráta kontroly • ztráta kontroly • lehké dotknutí rukama • pád • dopad na jinou část těla		X	0.5 0.8 1.5
Akce trenérů • dopomoc • pomoc k provedení prvku • nečinnost v nebezpečných situacích			0.8 1.0 0.8
Nerovnoměrný streaming	X		
Chybějící prvek v řadě			1.0
Proběhnutí			3.0
Nesprávný počet gymnastů			3.0

Srážky za techniku cvičení	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3
<b>Pokrčené paže</b> v oporové fázi	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
<b>Úhel v ramenou</b> v oporové fázi	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	
<b>Pokrčená kolena</b>	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
<b>Roznožení</b> ve fliku	$\leq$ šířka ramen	$>$ šířka ramen	
<b>Nedostatečné roznožení v přemetech stranou</b> (optimální roznožení $180^\circ$ )	$\leq 160^\circ$	$\leq 135^\circ$	$\leq 90^\circ$
<b>Nesprávná poloha hlavy</b> v oporové fázi	X		
<b>Nesprávná konečná poloha</b> prvků s letovou fází (rondat, flik, přemet vpřed s odrazem paží a doskokem snožmo) Úhel v bocích Úhel v kolenou	$> 30^\circ$ $> 30^\circ$	$> 60^\circ$ $> 60^\circ$	$> 90^\circ$ $> 90^\circ$
<b>Držení těla</b>	Nenapjaté špičky Povolené držení těla		
<b>Mezikroky</b>			X

## 12.3.4 Srážky vrchního rozhodčího (E1)

### 12.3.4.1 *Verbální a vizuální instrukce trenéra*

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na akrobacii dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům kromě situací, kdy dojde ke zranění nebo nebezpečné situaci.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

### 12.3.4.2 *Nesprávné oblečení*

Pokud není oblečení gymnastů a trenérů v souladu článkem 6.2 a 6.3, bude následovat srážka.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

### 12.3.4.3 *Šperky*

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky, viz čl. 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

### 12.3.4.4 *Křiklavé bandáže*

Bandáže (včetně ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz čl. 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

### 12.3.4.5 *Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže*

Tato srážka je udělena, pokud družstvo nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže:

- vstup do závodní haly v rozporu s požadavky závodu
- označování rozběhu oblečením nebo jinými předměty
- zahájení cvičení před zvednutím zeleného praporku vrchním rozhodčím
- více než 1 trenér na doskokové ploše (u doskokové zóny)
- trenér opustí doskokovou plochu/akrobatickou dráhu. Pokud trenér opustí plochu v důsledku dopomoci nebo zranění, srážka není udělena.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 za každou položku 1x z výsledné známky.

Srážka vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3 pokaždé

## 12.4 Kompozice (2.0 body)

### 12.4.1 Obecně

- Alespoň jedna série musí být předvedena vpřed a alespoň jedna série vzad (Junior II a III), alespoň jedna série musí být předvedena vpřed či vzad (Junior I).
- V další sérii již nejsou dány požadavky na směr prvků, tyto mohou být předvedeny vpřed, vzad nebo kombinací prvků vpřed a vzad.
- Všichni gymnasté musí doskočit svůj poslední prvek na doskokovou plochu nebo do doskokové zóny, která je součástí akrobatické dráhy.
- Po provedení každé série se gymnasté vracejí do výchozího postavení k další sérii poklusem. Gymnasté se musí vracet společně, ve stejný okamžik.
- Přídavné pohyby (gymnastické, taneční atd.) mezi sériemi nejsou povoleny.
- Celé cvičení je doprovázeno hudebním doprovodem, který je instrumentální beze slov.
- Časový limit cvičení je 2.45 min. - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty v poslední sérii.

### 12.4.2 Definice srážek za kompozici

Maximální srážka za kompozici je 2.0 body. Družstvo může získat vyšší srážky, ale rozhodčí mohou srazit maximálně 2.0 body.

Pokud není jinak stanoveno, všechny kompoziční srážky jsou uplatněny kromě situace, kdy cvičí v dané sérii méně než 6 gymnastů. V tomto případě nejsou uplatněny srážky dle 12.4.3. a 12.4.4.

Do kompozice je započítán vždy skutečný počet dokončených salt a obrátů.

#### **12.4.2.1 Nesprávný čas (0.3)**

Časový limit je 2.45 min. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí doskokem posledního závodníka.

Řady (prvky) předvedené po uplynutí časového limitu budou uznány a ohodnoceny.

Srážka 0.3 za překročení časového limitu.

#### **12.4.2.2 Hudba (0.3)**

Celé cvičení je předváděno na hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov (i když nevíme, co ta slova znamenají). Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání.

Srážka 0.3 za chybějící hudbu nebo hudbu se slovy.

#### **12.4.2.3 Doskok posledního prvku mimo doskokovou plochu (doskokovou zónu) (0.1 pokaždé)**

Gymnasta musí poslední prvek doskočit na doskokovou plochu (do doskokové zóny). Páska spojující akrobatickou dráhu (tumbling) a doskokovou plochu (označující začátek doskokové zóny) je součástí doskokové plochy (doskokové zóny).

Srážka 0.1 pokaždé.



#### **12.4.2.4 *Nevracení se poklusem mezi sériemi (0.4)***

Gymnasté se mezi jednotlivými sériemi musí vracet na začátek rozběhového pásu poklusem. Musí se vracet společně.

Srážka za nevracení se poklusem 0.2.

Srážka za nevracení se společně 0.2.

#### **12.4.2.5 *Přídavné pohyby mezi sériemi (0.2)***

Přídavné pohyby (např. tanec, gymnastické prvky nebo jiné přídavné choreografické pohyby) nejsou mezi jednotlivými sériemi povoleny.

Srážka 0.2 pokaždé.

### **12.4.3 Týmová série a pořadí akrobatických řad v rámci série**

#### **12.4.3.1 *Chybějící týmová série (0.2 za každého gymnastu)***

V první „týmové“ sérii musí všichni gymnasté předvést stejnou akrobatickou řadu. Obtížnost jednotlivých akrobatických řad v rámci této série se nesmí zvyšovat, tedy zůstává stejná.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu, který nepředvedl danou akrobatickou řadu.

#### **12.4.3.2 *Nesprávné pořadí (0.1 za každého gymnastu)***

Ve druhé sérii (Junior I) a ve druhé a třetí sérii (Junior II a III) mohou gymnasté zvyšovat obtížnost akrobatických řad a to tak, že řady s vyšší obtížností musí vždy následovat za řadami s nižší obtížností v dané sérii.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu, který nedodržel správné pořadí v sérii.

### **12.4.4 Variabilita**

#### **12.4.4.1 *Opakování řad***

Pokud jakýkoliv gymnasta některou akrobatickou řadu zopakuje, obdrží srážku 0.2 pokaždé.

Výpočet srážky vychází ze série, ve které je daná řada předvedena nejčastěji. Za tuto sérii a řadu družstvo neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.2 za každého gymnastu.

Pokud je stejná (chybná) řada opakována v první sérii, srážka zde nebude udělena, neboť družstvo je penalizováno jinou srážkou.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu.

#### **12.4.4.2 *Chybějící série vpřed a vzad (0.2 za každého gymnastu)***

**Požadavek na určení řady vpřed/vzad:**

- U dvouprvkové řady musí být oba prvky zacvičeny ve stejném směru.
- U tříprvkové řady musí být minimálně 2 poslední prvky zacvičeny ve stejném směru bez ohledu na obtížnost.
- U čtyřprvkové řady musí být minimálně 3 poslední prvky zacvičeny ve stejném směru bez ohledu na obtížnost.

### 12.4.5 Srážky za kompozici

Srážky za kompozici	Srážka
<b>Obecné</b>	
Čas	0.3
Hudba	0.3
Nedoskočení posledního prvku na doskokovou plochu (do doskokové zóny)	0.1 pokaždé
Nevracení se společně	
• nevracení se poklusem	0.2 jedenkrát
• nevracení se společně	0.2 jedenkrát
Přídavné pohyby před/mezi sériemi	0.2 pokaždé
<b>Týmová série / pořadí řad</b>	
• chybějící týmová série	0.2 za každého gymnastu
• nesprávné pořadí	0.1 za každého gymnastu
<b>Variabilita</b>	
• opakování řad	0.2 za každého gymnastu
• chybějící série vpřed nebo vzad	0.2 za každého gymnastu

## 13. Trampolína

### 13.1 Požadavky disciplíny

#### 13.1.1 Obecně

- Možné přeskokové nářadí:
  - přeskokový stůl - výška 110 cm – 165 cm (pro úpravu výšky lze použít nástavec)
  - švédská bedna - výška 80 – 120 cm
  - kůň – výška 110 – 150 cm
  - molitanový stůl – výška 80 – 120 cm
- Rozběh 20 – 25 m.
- Gymnasté musí předvést velkou variabilitu prvků ve vybraných sériích (viz 13.4.4).
- Hodnoty obtížnosti pro všechny povolené základní prvky jsou uvedeny v čl. 13.2.2 a přídatné hodnoty v článku 13.2.3.
- Každou sérii mohou předvádět různí gymnasté z družstva.
- Každé družstvo předvádí **dvě** (Junior I) nebo **tři** (Junior II a III) **různé** série.
  1. série: všichni gymnasté předvádí stejný prvek (týmová série)
  2. série: všichni gymnasté předvádí stejný prvek nebo obtížnost prvků zvyšují
  3. série (Junior II a III): všichni gymnasté předvádí stejný prvek nebo obtížnost prvků zvyšují
- Všichni závodníci na trampolíně se musí zúčastnit pohybové skladby kromě situace, kdy delegovaný lékař závodu potvrdí zranění závodníka (trestem za porušení tohoto ustanovení je diskvalifikace družstva).
- Družstvo musí čekat ve vyhrazeném prostoru připraveno naběhnout na závodní plochu, jakmile organizátor dá pokyn k náběhu.
- Cvičení začne v okamžiku, kdy družstvo stojí připraveno na rozběhovém pásu a vrchní rozhodčí (E1) na trampolíně zvedne zelený praporek.
- Není povoleno označovat místo rozběhu oblečením, popřípadě jiným způsobem. Na straně rozběhového pásu bude připraveno měřicí pásmo, které měří dráhu rozběhu od začátku doskokové plochy.

Zařazení dvojných salt pro kategorii Junior I není povoleno. Pro kategorii Junior II a III jsou dvojná salta, včetně Tsukahary a přemetu vpřed – salta vpřed, povolena pouze s potvrzením vysílající organizace (oddílu).

### 13.2 Obtížnost (otevřená)

#### 13.2.1 Obecně

- Hodnoty obtížnosti prvků jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2).
- Nepřevratové skoky jsou povoleny.
- Obtížnost každého prvku není omezena.
- Poloha těla v prvcích s obratem více než 180° bude hodnocena jako skrčmo (pokrčmo) nebo toporně, ale nikdy jako schylmo.

- Všechny prvky jsou přehodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno – kromě první série, kde pokud gymnasta nepředvede týmový prvek, bude hodnota obtížnosti pro tohoto gymnastu nula (hodnoceno podle převažujícího prvku v sérii).
- V případě, kdy gymnasta dopadne prvně jinak než na nohy, bude hodnota tohoto prvku nula. Skutečně předvedený počet dokončených salt a obrátů bude započítán do známky kompozice (C).
- V případě, že se gymnasta nedotkne oběma rukama přeskokového náradí, obdrží hodnotu obtížnosti nula.
- Prvky, které budou předvedeny s dopomocí trenéra, bez níž by prvek nebyl zjevně proveden, obdrží hodnotu obtížnosti nula (viz srážka 13.3.2.8).
- V případě proběhnutí bude hodnota obtížnosti skoku nula.
- Hodnoty obtížnosti šesti prvků v sérii jsou sečteny jako hodnota dané série. Poté je z hodnot obtížnosti všech sérií spočítán průměr a zaokrouhlen na 0.1 bodu směrem dolů. Tento výsledek je hodnotou obtížnosti družstva.
- Speciální bonifikace pro salta bez přeskokového náradí:
  - Pro kategorii Junior I:
    - Salto skrčmo nebo schylmo s obr. 180° .....0.10
    - Salto toporně s obr. 360° a více .....0.10
  - Pro kategorie Junior II a Junior III
    - Dvojné salto skrčmo s obr. 180° .....0.10

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 1.0 bod pro kategorie Junior I. a 0.5 bodu pro kategorie Junior II a Junior III.

### 13.2.2 Základní hodnoty prvků

Skupina	Základní prvek	Hodnota
Bez přeskokového náradí	Salto vpřed skrčmo	0.2
S přeskokovým náradím	Rondat (90°- 90°)	0.35
	Přemet vpřed	0.4
	Přemet vpřed s obr. 180°	0.45
	Tsukahara	0.7

### 13.2.3 Povolené prvky nad rámec Pravidel TG UEG

Skupina	Základní prvek	Hodnota
Bez přeskokového náradí	Přímý skok	0.05
	Přímý skok se skrčením přednožmo	0.05
	Přímý skok s čelným roznožením	0.05
	Přímý skok s přednožením roznožmo („štika“)	0.1
	Přímý skok s přednožením („schylka“)	0.1
S přeskokovým náradím	Roznožka	0.2
	Skrčka	0.2

### 13.2.4 Přídavné hodnoty prvků

Poloha těla / Obrat	Jednoduchá salta	Dvojná salta
Schylmo (za každé salto)	0.05	0.10
Toporně (za každé salto)	0.10	0.15
Obrat 180° (za každý obrat)	0.05	0.10
Přídavná hodnota za každý dokončený obrat 360°	0.05	0.05

*Poznámka:* Pro obraty v přemetu platí shodné přídavné hodnoty jako v případě jednoduchých salt.

## 13.3 Provedení

### 13.3.1 Obecně

- Každou sérii předvádí 6 gymnastů.
- Ve smíšených družstvech je v každé sérii 50% žen a 50% mužů (pokud není pořadatelem stanoveno jinak).
- Dva trenéři (a pouze dva) musí být z bezpečnostních důvodů přítomni na doskokové ploše.
- Pro větší bezpečnost je při sérii přes přeskokové nářadí povoleno, aby jeden z trenérů stál mezi trampolínou a nářadím.
- Trenéři musí být připraveni aktivně zakročit v případě nebezpečné situace.

### 13.3.2 Definice chyb za provedení

- Při počítání známky rozhodčího jsou v každé sérii srážky za provedení odečteny z hodnoty 10 bodů podle čl. 13.3.2.1. – 13.3.2.11. Každý E rozhodčí předloží svoji výslednou známku, která je průměrem jeho tří známek za předvedené série. Výsledná známka je zaokrouhlena matematicky na 0.1 bodu.
- Chyby v provedení jsou detailně popsány v tabulce všeobecných chyb a srážek v příloze A5.
- Celková srážka za provedení pro každou sérii je vypočtena jako součet srážek všech gymnastů v jednotlivých prvcích. Proběhnutí a nesprávný počet gymnastů je taktéž penalizován.
- Hodnoceny jsou obě fáze skoku, tj. letová fáze a poloha těla při doskoku. Doskok musí být kontrolovaný, může však následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.

#### **13.3.2.1 Nedostatečný odraz rukou (0.4) – pouze u přeskokového nářadí**

Při cvičení musí gymnasta předvést dostatečný odraz rukou z přeskokového nářadí.

Srážka 0.2 nebo 0.4 za nedostatečný odraz pokaždé za každého gymnastu.

#### **13.3.2.2 Nesprávná poloha těla v saltech (0.4 za každého gymnastu a prvek)**

Salto skrčmo, schylmo a toporně musí být provedeno s přesnou polohou těla a technicky čistě a chodidla a nohy musí být drženy u sebe, špičky propnuté.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a prvek s chybným úhlem v kolenou a kyčlích.

Srážka 0.1 za každého gymnastu a prvek s překříženýma/roznoženýma nohama, chybnou polohou hlavy či nepropnutými špičkami.

#### **13.3.2.3 Nesprávná technika obrátů (0.3 za každý prvek s obratem)**

Obraty musí být provedeny s odpovídající technikou. Odrazová fáze musí být provedena zřetelně a obrat musí být dokončen před doskokem. Paže by měly být drženy v blízkosti těla nebo v ose rotace.

Srážka 0.1, 0.2 nebo 0.3 za gymnastu a prvek.

#### **13.3.2.4 Příliš nízký a dlouhý prvek (0.4)**

Prvky musí být provedeny v dostatečné výšce a délce. Poloha těžiště by měla odpovídat 1,5 násobku výšky gymnasty. Délka prvku by měla být menší než jeho výška.

Srážka 0.1, 0.2, 0.3 pokaždé za každého gymnastu a příliš nízký prvek.

Srážka 0.1 za příliš dlouhý prvek pokaždé za každého gymnastu.

#### **13.3.2.5 Nenapřímená poloha těla při doskoku (0.3)**

Pozice při doskoku by měla být vzpřímená, s lehkým pokrčením v kolenou a ohnutím v pase (do 15°).

Srážka 0.1 za úhel v bocích >30°, 0.2 >60°, 0.3 >90° za každého gymnastu.

Srážka 0.1 za úhel v kolenou >30°, 0.2 > 60°, 0.3 >90° za každého gymnastu.

#### **13.3.2.6 Odchýlení se od středové čáry (0.2)**

Prvky včetně doskoku by měly být provedeny podél středové čáry doskokové plochy.

Srážka 0.1 za malé odchýlení (>0.5 m), srážka 0.2 za odchýlení >1 m od středové čáry za každého gymnastu.

#### **13.3.2.7 Nedostatečná kontrola při doskoku (1.5)**

Doskok by měl být kontrolovaný, po doskoku může následovat kontrolovaný pohyb vpřed či vzad.

Srážka 0.2 za ztrátu kontroly za každého gymnastu.

Srážka 0.5 za lehké dotknutí se jednou nebo oběma rukama za každého gymnastu.

Srážka 0.8 za pád (do sedu, do kotoulu atd.) za každého gymnastu.

Srážka 1.5 není-li doskok na nohy za každého gymnastu.

#### **13.3.2.8 Akce trenérů (1.0)**

Trenéři jsou povinně přítomni cvičení družstva pouze proto, aby reagovali na nebezpečné situace. Trenéři nejsou přítomni cvičení za účelem zabránění pádu, ale zabránění zranění gymnastů. Veškerá dopomoc, kdy dojde k dotyku gymnasty trenérem je předmětem srážky. Je rozlišováno mezi dopomocí jako takovou a faktickým prováděním prvku s pomocí trenéra (viz 13.2.1).

Srážka 0.8 za dopomoc a gymnastu.

Srážka 1.0 za dopomoc k provedení prvku.

Srážka 0.8 při nečinnosti trenérů v nebezpečné situaci za každého gymnastu.

### 13.3.2.9 *Nerovnoměrné vzdálenosti mezi gymnasty (streaming) (0.1)*

Vzdálenosti mezi gymnasty by měly být mezi všemi gymnasty rovnoměrné. Alespoň dva gymnasté musí být ve stejném okamžiku v pohybu.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu.

### 13.3.2.10 *Proběhnutí (3.0)*

V případě, že gymnasta nepředvede žádný platný prvek, obdrží srážku.

V tomto případě již gymnasta neobdrží žádnou další srážku za provedení.

Srážka 3.0. za každého gymnastu.

### 13.3.2.11 *Nesprávný počet gymnastů (3.0)*

Družstvo obdrží srážku, cvičí-li v sérii více nebo méně než 6 gymnastů. U smíšených (mix) družstev necvičí-li 3 muži a 3 ženy (pokud není pořadatelem stanoveno jinak).

Srážka 3.0 za chybějícího/přebývajícího gymnastu.

## 13.3.3 Přehled srážek za provedení (panel E)

Srážky za provedení (10.0)	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3
Nedostatečný odraz rukou (u přeskokového náradí)		X	0.4
Poloha těla v saltech • chybný úhel v bocích a kolenou • roznožené/překřížené nohy, hlava, špičky	X X	X	X
Technika obrátů	X	X	X
Příliš nízký a dlouhý prvek • příliš nízké salto • příliš dlouhé salto	X X	X	X
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	X
Doskok – ztráta kontroly • ztráta kontroly • lehké dotknutí rukama • pád • doskok na jinou část těla		X	0.5 0.8 1.5
Akce trenérů • dopomoc • pomoc k provedení prvku • nečinnost v nebezpečných situacích			0.8 1.0 0.8
Nerovnoměrný streaming	X		
Proběhnutí			3.0
Nesprávný počet gymnastů			3.0

<b>Srážky za techniku cvičení</b>	<b>Malá 0.1</b>	<b>Střední 0.2</b>	<b>Velká 0.3</b>
Převratové skoky bez přeskokového náradí	X	X	X
<b>Předčasně započatý obrat</b> Obrat by měl být zahájen až v druhé třetině salta.			X
Nepřevratové skoky bez přeskokového náradí			
Příliš krátký skok	X	X	X
Chybný úhel v bocích, kolenou	X	X	X
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	X
Povolené držení těla	X	X	X

<b>Srážky za techniku cvičení</b>	<b>Malá 0.1</b>	<b>Střední 0.2</b>	<b>Velká 0.3</b>
Převratové skoky s přeskokovým náradím	X	X	X
<b>První letová fáze</b>			
Úhel v bocích	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$	
Prohnutí	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	
Pokrčená kolena	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
Roznožení	$\leq$ šířka ramen	$>$ šířka ramen	
<b>Oporová fáze</b>			
Dohmat střídmořuč při přeskokách vpřed <i>(neuplatňuje se u přeskoku se saltem vpřed s obratem kolem podélné osy)</i>	X		
Úhel v ramenou	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	
Neprojití vertikálou	X		
Předčasně započatý obrat kolem podélné osy <i>(na přeskokovém stole)</i>	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
Pokrčené paže			
<b>Druhá letová fáze</b>			
Neudržení napřímení při převratových skocích bez salt	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
Pokrčená kolena	$\geq 15^\circ$	$\geq 30^\circ$	$\geq 45^\circ$
Roznožení	$\leq$ šířka ramen	$>$ šířka ramen	



<b>Nepřevratové skoky s přeskokovým náradím</b>			
<b>První letová fáze</b>			
Zášvih	Pod úroveň ramen		Pod úroveň náradí
Roznožení	≤ šířka ramen	> šířka ramen	
<b>Oporová fáze</b>			
Nedostatečný odraz rukou		X	0.4
Pokrčené paže v oporové fázi	≥ 15°	≥ 30°	≥ 45°
<b>Druhá letová fáze</b>			
Nenapřímená poloha těla při doskoku	X	X	X
Příliš krátký skok	X	X	X

### 13.3.4 Srážky vrchního rozhodčího (E1)

#### 13.3.4.1 *Verbální a vizuální instrukce trenéra*

Trenérům není povoleno v průběhu cvičení na trampolíně dávat jakékoliv verbální nebo vizuální instrukce gymnastům kromě situací, kdy dojde ke zranění nebo nebezpečné situaci.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

#### 13.3.4.2 *Nesprávné oblečení*

Pokud není oblečení gymnastů a trenérů v souladu článkem 6.2 a 6.3, bude následovat srážka.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

#### 13.3.4.3 *Šperky*

Gymnastům a trenérům není povoleno nosit jakékoliv šperky, viz čl. 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

#### 13.3.4.4 *Křiklavé bandáže*

Bandáže (vč. ortéz) musí být bezpečně upevněny a nesmí mít křiklavé barvy, viz čl. 6.2.1 a 6.3.

Srážka vrchního rozhodčího 0.3 z výsledné známky.

#### 13.3.4.5 *Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže*

Tato srážka je udělena, pokud družstvo nerespektuje požadavky disciplíny nebo soutěže

- vstup do závodní haly v rozporu s požadavky závodu
- označování rozběhu oblečením nebo jinými předměty
- zahájení cvičení před zvednutím zeleného praporku vrchním rozhodčím.
- více než 2 trenéři na doskokové ploše

- oba trenéři opustí doskokovou plochu. Pokud trenér opustí plochu v důsledku dopomoci nebo zranění, srážka není udělena.

Srážky vrchního rozhodčího 0.3 za každou položku 1x z výsledné známky.

<b>Srážka vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky</b>	
Verbální nebo vizuální instrukce trenéra	0.3
Nesprávné oblečení	0.3
Šperky	0.3
Křiklavé bandáže	0.3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo soutěže	0.3 pokaždé

### 13.4 Kompozice (2.0 body)

#### 13.4.1 Obecně

- Alespoň jedna série musí být předvedena přes přeskokové nářadí.
- Alespoň jedna série musí být předvedena bez přeskokového nářadí.
- Po provedení každé série se gymnasté vracejí do výchozího postavení k další sérii poklusem. Gymnasté se musí vracet společně, ve stejný okamžik.
- Přídavné pohyby (gymnastické, taneční apod.) mezi sériemi nejsou povoleny.
- Celé cvičení je doprovázeno hudebním doprovodem, který je instrumentální beze slov.
- Časový limit cvičení je 2.45 min - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty v poslední sérii.

#### 13.4.2 Definice srážek za kompozici

Maximální srážka za kompozici je 2.0 body. Družstvo může získat vyšší srážky, ale rozhodčí mohou srazit maximálně 2.0 body.

Pokud není jinak stanoveno, všechny kompoziční požadavky jsou při hodnocení zohledňovány kromě situace, kdy cvičí v dané sérii méně než 6 gymnastů. V tomto případě nejsou prováděny srážky dle 13.4.3. a 13.4.4.

Do kompozice je započítán vždy skutečný počet dokončených salt a obrátů.

##### 13.4.2.1 *Nesprávný čas (0.3)*

Časový limit je 2.45 min. Měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí doskokem posledního závodníka.

Prvky předvedené po uplynutí časového limitu budou uznány a ohodnoceny.

Srážka 0.3 za překročení časového limitu.

##### 13.4.2.2 *Hudba (0.3)*

Celé cvičení je předváděno na hudbu. Hudba musí být instrumentální, beze slov (i když nevíme, co ta slova znamenají). Lidský hlas může být použit jako instrument, např. broukání, pískání.

Srážka 0.3 za chybějící hudbu nebo hudbu se slovy.

#### **13.4.2.3 *Nevracení se poklusem mezi sériemi (0.4)***

Gymnasté se mezi jednotlivými sériemi musí vracet na začátek rozběhového pásu poklusem. Musí se vracet společně.

Srážka za nevracení se poklusem 0.2.

Srážka za nevracení se společně 0.2.

#### **13.4.2.4 *Přídavné pohyby mezi sériemi (0.2)***

Přídavné pohyby (např. tanec, gymnastické prvky nebo jiné přídavné choreografické pohyby) nejsou mezi jednotlivými sériemi povoleny.

Srážka 0.2 pokaždé.

### **13.4.3 Týmová série a pořadí prvků v rámci série**

#### **13.4.3.1 *Chybějící týmová série (0.2 za každého gymnastu)***

V první sérii musí všichni gymnasté předvést stejný prvek („týmová série“). Obtížnost jednotlivých prvků v rámci této série se nesmí zvyšovat, tedy zůstává stejná.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu, který nepředvedl daný prvek.

#### **13.4.3.2 *Nesprávné pořadí (0.1 za gymnastu)***

Ve druhé sérii (Junior I) a ve druhé a třetí sérii (Junior II a III) mohou gymnasté zvyšovat obtížnost prvků a to tak, že prvky s vyšší obtížností musí vždy následovat za prvky s nižší obtížností v dané sérii.

Pro kategorii Junior II a III musí jednoduchá salta v rámci jedné série vždy předcházet před dvojnými salty bez eventuální srážky za klesající obtížnost řad v rámci jedné série.

Srážka 0.1 pokaždé za každého gymnastu, který nedodržel správné pořadí v sérii.

### **13.4.4 Variabilita**

#### **13.4.4.1 *Opakování prvků***

Pokud jakýkoliv gymnasta některý prvek zopakuje, obdrží srážku 0.2 pokaždé.

Výpočet srážky vychází ze série, ve které je daný prvek předveden nejčastěji. Za tuto sérii a řadu družstvo neobdrží srážku. V ostatních sériích je udělena srážka 0.2 za každého gymnastu.

Pokud je stejný (chybný) prvek opakován i v první sérii, srážka zde nebude udělena, neboť družstvo je penalizováno jinou srážkou.

Srážka 0.2 pokaždé za každého gymnastu.

#### ***Chybějící série s/nebo bez přeskokového náradí***

Družstvo musí předvést alespoň jednu sérii s přeskokovým náradím a alespoň jednu sérii bez přeskokového náradí. Pokud gymnasta proběhne náradí a obdrží srážku za provedení dle 13.3.2.11, nebude již družstvo penalizováno v rámci kompozice.

Srážka 2.0 za chybějící sérii.

### 13.4.5 Srážky za kompozici

Srážky za kompozici	Srážka
<b>Obecné</b>	
Čas	0.3
Hudba	0.3
Nevracení se společně	
• nevracení se poklusem	0.2 jedenkrát
• nevracení se společně	0.2 jedenkrát
Přídavné pohyby před/mezi sériemi	0.2 pokaždé
<b>Týmová série / pořadí prvků</b>	
• chybějící týmová série	0.2 za každého gymnastu
• nesprávné pořadí prvků	0.1 za každého gymnastu
<b>Variabilita</b>	
• opakování prvků	0.2 za každého gymnastu
• chybějící série s/bez přeskokového nářadí	2.0 za chybějící sérii

## ČÁST IV PŘÍLOHY

A1 – Tabulka obtížnosti prvků – Pohybová skladba

A1.1 Piruety (P)

A1.2 Skoky a poskoky (J)

A1.3 Rovnovážné prvky (B)

A1.4 Silové prvky (Po)

A1.5 Akrobatické prvky

A2 – Tabulka obtížnosti prvků - Akrobacie

A3 – Tabulka obtížnosti prvků - Trampolína

A4 – Uznávání prvků

A4.1 Pohybová skladba

A4.2 Akrobacie a Trampolína

A5 – Tabulka obecných chyb a srážek

A5.1 Pohybová skladba

A5.2 Akrobacie a Trampolína

# **Příloha B: Technické předpisy pro náradí soutěží TeamGym Junior I – III**

## **I. Obecně**

Instrukce popisují minimální požadavky na náradí pro jednotlivé soutěžní disciplíny a doporučení, jejichž realizace závisí na možnostech pořadatele. Potřebné údaje o náradí dává k dispozici pořadatel soutěže TeamGym Junior. Kontrola soutěžního náradí je provedena soutěžní komisí před zahájením závodu.

## **II. Pohybová skladba**

Velikost plochy činí 12 x 12 m (doporučeno 14 x 14 m). Plocha je pokryta gymnastickým kobercem o minimální tloušťce 5 mm (doporučená tloušťka je 25-35 mm). Jednotlivé části koberce musí být pevně spojené tak, aby tvořily jedolitou nepřerušovanou plochu a zabránilo se jejich posunu.

## **III. Akrobacie**

Toto náradí tvoří:

- náběhový pás
- akrobatický pás
- doskoková plocha (doporučení)
- bezpečnostní zóna
- přídatná bezpečnostní žíněnka

### **3.1 Náběhový pás**

Náběhový pás je 10 - 16 m dlouhý a minimálně 1 m široký. Měl by být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

Musí být pokryt protiskluzovým kobercem. Povrch koberce musí být zcela rovný, bez záhybů.

Musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

Mezi náběhovým a akrobatickým pásem musí být hladký přechod.

Jeho konec je označen kontrastní lepicí páskou, která je 50 mm široká.

### **3.2 Akrobatický pás**

Délka pásu je 13 – 15 m, šířka 2 m. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů (doporučení: pás je uprostřed označen kontrastní orientační páskou, která je 50 mm široká).

### **3.3 Doskoková plocha (doporučení)**

Délka doskokové plochy je 4 m, šířka 2 m. Doskokovou plochu tvoří žíněnky, které jsou ve stejné výšce, jako je akrobatický pás. Její začátek je označen kontrastní lepicí páskou, která je 50 mm široká.

### 3.4 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), který je označen kontrastní lepicí páskou o šířce 50 mm.

Pokud je součástí akrobacie doskoková plocha, musí být také obklopena bezpečnostní zónou (šířka 1 m).

### 3.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka

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

## IV. Trampolína

Toto náradí tvoří:

- trampolína
- přeskokové náradí
- rozběhový pás
- doskoková plocha
- přídavná 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 Trampolína

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

Odrážecí 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 protiskluzovými násadami

Schválená trampolína výrobců Eurotramp (včetně „motýlka“), PE Redskaber (Dorado), MD Sport (Elite nebo starší typ).

## 4.2 Přeskokové nářadí

### 4.2.1 Kůň našíř

Výška:	nastavitelná 110 – 150 cm (doporučeno 160 cm)
Rozměry (tělo):	šířka 30 – 35 cm
	výška 28 cm
	délka 160 cm

Musí být zajištěna dostatečná stabilita nářadí.

### 4.2.2 Bedna našíř

Výška:	nastavitelná 80 – 120 cm
Rozměry:	šířka 50 – 60 cm
	délka 130 – 150 cm

### 4.2.3 Stůl - „jazyk“

Výška:	nastavitelná 110 – 165 cm
Plocha stolu:	šířka 85 cm
	délka 110 – 120 cm

### 4.2.4 Molitanový stůl

Výška:	nastavitelná 80 – 120 cm
Rozměry:	119x92x135 cm

## 4.3 Rozběhový pás

Rozběhový pás je 20 – 25 m dlouhý a 1 m široký.

Je tvořen protiskluzovým kobercem, který musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

## 4.4 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.

## 4.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka

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



Vydala subkomise TG ČGF

Copyright: ČGF

Praha 1.1.2015