

**Č E S K Á G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E**  
**160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./ fax 242**  
**429 260, e-mail: cgf@gymfed.cz**



***Doplněk k mezinárodním pravidlům TG***  
***pro MČR a soutěže ČP***  
***kategorie Junior I – III***

platný od 1. 1. 2015

revidovaná verze ze dne 28.8.2015

## **Úvod**

Tento dokument obsahuje pouze odchylky od Pravidel UEG TeamGym Senior a Junior IV, které jsou určeny pro Mistrovství České republiky a soutěže zařazené do Českého poháru TG v kategorii Junior I - III.

Články, které zde nejsou rozepsány, jsou totožné s Pravidly UEG TeamGym Senior a Junior IV. Číslování článků je shodné.

## **Část I – Závodní program**

### **1. Účel a cíl pravidel**

### **2. Organizační výbor**

### **3. Soutěžní komise**

### **4. Rozhodování**

### **5. Rozdělení bodů**

### **6. Určení známky**

### **7. Disciplíny**

### **8. Oblečení**

### **9. Dopomoc a záchrana**

- Záchrana při cvičení na akrobacii a trampolíně je povinná při všech prvcích během celého cvičení.
- Pro větší bezpečnost je na trampolíně při sérii přes přeskokové nářadí povoleno, aby jeden z trenérů stál mezi trampolínou a nářadím.

### **10. Opakování cvičení**

## Část II Obecná ustanovení

### 11. Hodnocení závodního programu

#### 11.1. Obecně

- Družstvo tvoří 6 – 12 gymnastů včetně náhradníků.
- 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.

### 12. Uznávání nových prvků

### 13. Aktualizace pravidel

## Část III Disciplíny

### *Kategorie Junior I*

### 14. Pohybová skladba

#### 14.1 Požadavky disciplíny

##### 14.1.1 Obecně

- Plocha 12 x 12m (pořadatel může zvolit plochu 14 x 14m, musí to však předem oznámit v rozpise soutěže).

##### 14.1.2 Obtížnost

- Hodnoty prvků obtížnosti nad rámec Pravidel se nalézají v Příloze A1 Soutěžního programu– Tabulka obtížnosti.

##### 14.1.3 Provedení

- Družstvo tvoří 6 – 12 gymnastů.

##### 14.1.4 Kompozice

- Hudební doprovod se zpěvem povolen.
- Časový limit je 1 minuta 30 vteřin – 2 minuty.

## 14.2 Obtížnost (otevřená)

### 14.2.1 Obecně

#### 14.2.2 Prvky obtížnosti

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

- 1 pirueta
- 2 skoky/poskoky/výskoky, jeden odrazem jednož a druhý odrazem snožmo
- 1 rovnovážný prvek nebo silový prvek
- 1 akrobatický prvek
- 1 kombinace prvků
- 1 skupinový prvek

Maximální povolená obtížnost jednotlivých prvků je 0.6 bodů (s výjimkou skupinového prvku, jehož hodnota je 1.0 bod).

## 14.3 Provedení (10.00 bodů)

Chyby v provedení podle Pravidel Senior a Junior IV UEG.

## 14.4 Kompozice (4.00 body)

### 14.4.2 Definice srážek z kompozice

#### 14.4.2.1 Čas

Časový limit je 1 minuta 30 vteřin - 2 minuty.

Srážka 0.3 za nedodržení časového limitu.

Srážka 2.0 za velmi krátký program (kratší než 1 minuta 15 vteřin).

#### 14.4.2.2 Hudba

Celé cvičení je předváděno na volitelnou hudbu. Hudba nemusí být instrumentální. Srážka 0.3 za chybějící hudbu.

#### 14.4.2.3 Formace

Skladba musí obsahovat minimálně 4 různé formace.

Srážka 0.1 za každou chybějící formaci.

#### **Tvar:**

Tvar formací se musí lišit. Skladba musí obsahovat minimálně 1 formaci zaobleného tvaru. Také pohyblivá formace zaobleného tvaru je počítána. Různé tvary formací musí být zaznamenány ve formuláři.

Srážka 0.1 za 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.

#### **14.4.2.5 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 (přibližně **8m** 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 (8m) v průběhu Rytmické sekvence.

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

## **15. Akrobacie**

### **15.1. Požadavky disciplíny**

#### **15.1.1. 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.
- Každé družstvo předvádí **dvě různé** série.
- Každá řada musí obsahovat kombinaci minimálně 2 různých akrobatických prvků spojených bez mezikroků a pauz.
- Výskok po saltu vpřed a výskok s obratem 180° po rondatu je povolen a **není** považován za přerušeni řady.
- Výjimkou pro uznání řady s opakovanými prvky jsou:
  - rondat – přemet vzad – přemet vzad ve vazbě
  - přemety vpřed ve vazbě
  - přemety stranou ve vazbě
- Zařazení dvojných salt není povoleno.

### **15.2. Obtížnost (otevřená)**

#### **15.2.1. Obecně**

- Hodnoty obtížnosti prvků nad rámec Pravidel UEG jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2 ).
- Obtížnost každé řady není omezená.
- 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
  - 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
  - 3 přemety stranou ve vazbě .....0.10

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 1.0 bod.

### 15.3. Provedení (10.0 bodů)

#### 15.3.1 Přehled srážek za provedení nad rámec Pravidel (panel E)

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

## 15.4. Kompozice (2.0 body)

### 15.4.1. Obecně

- Alespoň jedna série musí být předvedena vpřed či vzad.
- 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.
- Časový limit cvičení je 2 minuty 45 vteřin - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty ve 2. sérii.

### 15.4.3. Týmová série a pořadí akrobatických řad v rámci série

#### 15.4.3.1. *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.

#### 15.4.3.2. *Nesprávné pořadí ve 2. sérii (0.1 za každého gymnastu)*

Ve 2. sérii 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.

### 15.4.4. Variabilita

#### 15.4.4.2. *Chybějící série vpřed a vzad*

**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.

**Speciální případy dvouprvkových řad s přemetem stranou**

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

#### 15.4.4.3. *Chybějící obraty*

Požadavek na obraty je vypuštěn.

## 16. Trampolína

### 16.1. Požadavky disciplíny

#### 16.1.1. Obecně

- Maximální výška stolu 165cm , výška bedny nebo molitanového stolu 80 - 120cm
- Rozběh 20 - 25m
- Každý tým předvádí **dvě různé série**.

### 16.2. Obtížnost (otevřená)

#### 16.2.1. Obecně

- Hodnoty obtížnosti prvků nad rámec Pravidel UEG jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2).
- Speciální bonifikace pro salta bez přeskokového náradí:
  - Salto skrčmo nebo schylmo s obr. 180°..... 0.10
  - Salto toporně s obr. 360° a více ..... 0.10
  - Dvojně salto skrčmo s obr. 180°..... 0.10

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 1.0 bod.

### 16.3. Provedení

#### 16.3.1 Přehled srážek za provedení nad rámec Pravidel UEG (panel E)

Srážky za techniku cvičení	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3
Převratové skoky bez přeskokového náradí	X	X	X
Předčasně započatý obrat 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



Srážky za techniku cvičení	Malá 0.1	Střední 0.2	Velká 0.3
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	<input type="checkbox"/> šířka ramen	
<b>Oporová fáze</b>			
Dohmat střídmořuč při přeskocích 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 napřímění 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	<input type="checkbox"/> šířka ramen	

Nepřevratové skoky s přeskokovým nářadím			
<b>První letová fáze</b>			
Zašvih	Pod úroveň ramen		Pod úroveň náradí
Roznožení	≤ šířka ramen	□ šířka ramen	
<b>Oporová fáze</b>			
Nedostatečný odraz rukou		X	0.4
Pokřčené 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

#### 16.4. Kompozice (2.0 body)

##### 16.4.1. Obecně

- Jedna série musí být předvedena přes přeskokové nářadí.
- Jedna série musí být předvedena bez přeskokového nářadí.
- Časový limit cvičení je 2 minuty 45 vteřin - měření času začíná se začátkem hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního gymnasty ve 2. sérii.

##### 16.4.3. Týmová série a pořadí prvků v rámci série

###### 16.4.3.1. Chybějící týmová série (0.2 za každého gymnastu)

V první sérii musí všichni gymnasté předvést stejný prvek.

###### 16.4.3.2. Nesprávné pořadí v rámci 2. série (0.1. za gymnastu)

Ve druhé sérii mohou gymnasté zvyšovat obtížnost prvků a to tak, že prvky s vyšší obtížností musí vždy následovat za prvky s nižší obtížností.

Jednoduchá salta musí 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.

##### 16.4.4. Variabilita

###### 16.4.4.2. Chybějící série s/nebo bez přeskokového nářadí

Družstvo musí předvést jednu sérii s přeskokovým nářadím a jednu sérii bez přeskokového nářadí.

Srážka 2.0 za chybějící sérii.

###### 16.4.4.3. Chybějící obraty

Požadavek na obraty je vypuštěn.

#### **16.4.4.4. Chybějící dvojná/trojná salta**

Zařazení dvojných salt, Tsukahary a přemetu vpřed – salta vpřed není povoleno s výjimkou bonifikovaného prvku dvojně salto skrčmo s obr. 180° (viz. 16.2.1).

Požadavek na dvojná/trojná salta je vypuštěn, nezařazení dvojných/trojných salt není předmětem srážky z kompozice.

## **Kategorie Junior II a Junior III**

### **14. Pohybová skladba**

#### **14.1. Požadavky disciplíny**

##### **14.1.1. Obecně**

- Plocha 12 x 12m (pořadatel může zvolit plochu 14 x 14m, musí to však předem oznámit v rozpise soutěže).

##### **14.1.2. Obtížnost**

- Hodnoty prvků obtížnosti nad rámec Pravidel se nalézají v Příloze A1 Soutěžního programu– Tabulka obtížnosti.

##### **14.1.3 Provedení**

- Tým se skládá ze šesti až dvanácti gymnastů.

### **15. Akrobacie**

#### **15.1. Požadavky disciplíny**

##### **15.1.1. 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.
- Výjimkou pro uznání řady s opakovanými prvky jsou:
  - vazba rondat – přemet vzad – přemet vzad
  - 3 přemety vpřed ve vazbě.
- Zařazení dvojných salt není povoleno.

#### **15.2. Obtížnost (otevřená)**

##### **15.2.1. Obecně**

- Hodnoty obtížnosti prvků nad rámec Pravidel UEG jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2).
- Obtížnost každé řady není omezená.
- 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:
  - vazba rondat – přemet vzad – přemet vzad, 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

- Speciální bonifikace pro **tříprvkové** řady:
  - 3 přemety vpřed ve vazbě ..... 0.10
  - vazba rondat-přemet vzad-přemet vzad..... 0.10
  - vazba rondat-přemet vzad-salto ..... 0.10

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 0.5 bodu.

## 15.4. Kompozice (2.0 body)

### 15.4.1. Obecně

- Všichni gymnasté musí doskočit svůj poslední prvek na doskokovou plochu nebo do doskokové zóny, která je součástí akrobatické dráhy.

### 15.4.4. Variabilita

#### 15.4.4.2. *Chybějící série vpřed a vzad*

##### 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.

#### 15.4.4.3. *Chybějící obraty*

Požadavek na obraty je vypuštěn.

## 16. Trampolína

### 16.1. Požadavky disciplíny

#### 16.1.1. Obecně

- Maximální výška stolu 165cm, výška bedny nebo molitanového stolu 80 - 120cm
- Rozběh 20-25m
- Dvojná salta jsou povolena pouze s potvrzením vysílající organizace, oddílu a to včetně Tsukahary a přemetu vpřed – salto vpřed.

### 16.2. Obtížnost (otevřená)

#### 16.2.1. Obecně

- Hodnoty obtížnosti prvků nad rámec Pravidel UEG jsou uvedeny v tabulce obtížnosti (příloha A2).
- Speciální bonifikace pro salta bez přeskokového náradí:
  - dvojná salto skrčmo s obr. 180° .....0.10

Pro udržení „vyváženosti“ jednotlivých disciplín se každé hodnotě obtížnosti celé série připočte 0.5 bodu.

#### **16.4. Kompozice (2.0 body)**

##### **16.4.4.3. Chybějící obraty**

Požadavek na obraty je vypuštěn

##### **16.4.4.4. Chybějící dvojná/trojná salta**

Požadavek na předvedení dvojných/trojných salt je vypuštěn.

### **Tabulka A2 – Prvky nad rámec Pravidel Senior a Junior IV**

#### **Pohybová skladba**

Prvky nad rámec pravidel povolené pro Soutěžní program TG Junior I-III.

#### **Akrobacie**

#### **Trampolína**

Vydala subkomise TG ČGF

Copyright: ČGF

Praha 1. 1. 2015

