

## Mini Teamgym

**Tímová súťaž pre členov SGF s využitím obsahu súťaže Teamgym v zjednodušenej forme.**

**Komu je súťaž určená:** klubom SGF

Súťaž organizujú kluby, ktoré si pozývajú ďalšie súťažiacie kluby ( min. 3 zúčastnené kluby v súťaži).

**Vekové kategórie:** totožné s kategorizáciou GpV „C“

**Trvanie súťaže:** 1.1.- 31.12. príslušného kalendárneho roka

**Organizácia súťaže:** na úrovni klubov a oblastí GpV  
Súťaž družstiev družstvo tvorí 5 pretekárov (môže byť kombinácia dievčat a chlapcov). Na každú súťažnú disciplínu je družstvo zložené z ľubovoľných 3 pretekárov.

Súťaž jednotlivcov ako doplnková súťaž k súťaži družstiev

Návrh rozpisu je potrebné poslať na Se SGF pre súťaž v prvom polroku v januári a pre súťaž v druhom polroku v júli. Rozpis po schválení bude uverejnený na web SGF v kalendári súťaží. Diplomy pre súťažiacich si kluby môžu požiadať na Se SGF – sekcia GpV.

### **Oblečenie pretekárov:**

Družstvo musí mať v súťaži rovnaké oblečenie. Pre dievčatá je povolené mať oblečený gymnastický dres, krátke aj dlhé legíny (úzke). Pre chlapcov je povolené mať oblečené slipotriko (tielko, tričko) a trenírky alebo šponovky.

### **Obsah súťaže:**

Obsah súťaže tvorí prílohu tohto dokumentu.

Súťažné disciplíny:

skoky z malej trampolíny s preskokovým náradím  
bez preskokového náradia

akrobatický pás (12m) akrobatický rad zložený z 3 akrobatických prvkov priamou  
väzbou alebo s jedným medzikrokom.

V každej súťažnej disciplíne sa vykonávajú 2 rady.

Všetci pretekári družstva predvádzajú rovnaký cvičebný tvar alebo rad.

Prevádzaný program družstva je zapísaný na určenom formulári aj s vyhodnotením a odovzdaný na technickej porade pred súťažou. Formuláre tvoria prílohu.

### **Obťažnosť:**

- Obťažnosť pretekára tvorí súčet obťažností všetkých predvedených prvkov.
- Obťažnosť radu (D známka) tvorí priemer obťažností všetkých 3 pretekárov.
- Všetky hodnoty prvkov sa nachádzajú v tabuľke obťažnosti v prílohe.
- V súťažnom programe môže byť rovnaký prvok predvedený viackrát so započítaním obťažnosti.
- Všetky prvky sú prehodnotené podľa toho, čo bolo skutočne predvedené.
- Prvky, ktoré budú predvedené s dopomocou trénera obdržia hodnotu obťažnosti 0.
- Prázdny rozbeh - hodnota obťažnosti tohto akrobatického radu 0.

### **Hodnotenie:**

Rozhodcovia:

V každej súťažnej disciplíne je panel rozhodcov zložený z: 1 vrchného rozhodcu, 2 D rozhodcov, 2 E rozhodcov. V prípade, že na súťaži nie je dostatočný počet rozhodcov, rozhodcovia môžu zastávať viac pozícií. Min. počet rozhodcov v panely je 2.

Kvalifikácia rozhodcov: platí školenie rozhodcov pre ŠG žien 1. stupňa (to isté ako pre kategóriu „C“).

Rozdelenie bodov:

Obťažnosť (D známka):	otvorená
Predvedenie (E známka):	10,00 bodu

Určenie výslednej známky radu :	D + E = výsledná známka v jednom rade
Výsledná známka za súťažnú disciplínu:	priemer známok za obidva rady
Výsledná známka družstva:	súčet výsledných známok z oboch disciplín

Predvedenie (10 bodov) – pri počítaní výslednej známky rozhodcu sú zrážky za predvedenie odčítané z 10,00 bodov.

Zrážky sú udelené nasledovne:

Malé chyby	0,1 bodu
Stredné chyby	0,3 bodu
Veľké chyby	0,5 bodu
Pád	1,0 bod

Tolerancia medzi 2 strednými známkami rozhodcov panelu E:

Výsledná známka v rozmedzí	Povolená tolerancia stredných známok	Povolená tolerancia najvyšších a najnižších známok
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

Ak je rozdiel medzi známkami jednotlivých rozhodcov príliš veľký (viac ako 1 bod) alebo rozdiel medzi strednými známkami nie je v povolenej tolerancii, vrchný rozhodca zvolá poradu rozhodcov. V priebehu porady rozhodcovia upravujú svoje známky tak, aby zodpovedali povolenej tolerancii.

#### Dopomoc a záchrana

- Záchrana pri cvičení na akrobacii a trampolíne je povinná pri všetkých letových prvkoch počas celého cvičenia družstva.
- Pre väčšiu bezpečnosť je na trampolíne pri sérii cez preskokové náradie povolené, aby 1 tréner stál medzi trampolínou a náradím.
- Držanie trampolíny alebo preskokového náradia náhradníkmi alebo trénermi ( max. 2 osoby ) je povolené iba pri starom type trampolíny (strunová).
- Vrchný rozhodca dá signál na začatie cvičenia iba vtedy, ak sú v poriadku všetky bezpečnostné opatrenia.
- Dopomoc je vždy penalizovaná.
- Nereagovanie v prípade nebezpečnej situácie je tiež penalizované.
- Trénerom nie je dovolené dávať verbálne alebo vizuálne inštrukcie svojmu družstvu alebo iným spôsobom narušovať jeho cvičenie.

#### Opakovanie cvičenia

- Cvičenie je možné opakovať iba v prípade, že prerušenie bolo zavinené defektom na náradí bez zavinenia samotným družstvom.
- Iba vrchný rozhodca na náradí je oprávnený rozhodnúť o opakovaní cvičenia družstva. V tomto prípade družstvo opakuje celé cvičenie v danej rade znovu od začiatku, v poradí za nasledujúcim družstvom v súťaži.
- V prípade, že prerušenie nebolo spôsobené samotným družstvom, má tréner družstva právo zastaviť jeho cvičenie.
- Pokiaľ nie je cvičenie zastavené okamžite, nemôže byť opakované.

#### Výsledky:

Poradie družstiev je určené na základe celkového bodového zisku v oboch súťažných disciplínach.

Rovnosť bodov: v prípade rovnosti bodov sa uplatňujú nasledovné pravidlá:

1. Najvyššia známka v ktorejkoľvek súťažnej disciplíne

2. Vyššia známka v akrobacii

3. Ak rovnosť známok pretrváva, družstvá obsadia rovnaké miesto

Výsledky musia byť spracované v elektronickej podobe a poslané na Se SGF usporiadateľom súťaže.

Súťažiacich je potrebné vložiť do registračného systému SGF v príslušnej súťaži.

### Prehľad zrážok za predvedenie (panel E) na akrobacii

Zrážky za predvedenie (10.0)	Malé 0.1	Stredné 0.3	Veľké 0.5
Poloha tela v saltách <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chybný uhol v bokoch a kolenách</li> <li>• Roznožené/prekřížené nohy, hlava, špičky</li> </ul>	x x	x x	x x
Technika obratov	x	x	x
Príliš nízke a dlhé záverečné salto <ul style="list-style-type: none"> <li>• Príliš nízke salto</li> <li>• Príliš dlhé salto</li> </ul>	x x	x	x
Odklon od stredovej čiary	x	x	
Nevzpriamená poloha tela pri doskoku	x	x	x
Doskok – strata kontroly <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strata kontroly</li> <li>• Ľahký dotyk rukami</li> <li>• Pád</li> <li>• Doskok na inú časť tela ako na nohy</li> </ul>		x	0.5 1.0 D-0,00
Akcia trénerov <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopomoc</li> <li>• Nečinnosť v nebezpečných situáciách</li> </ul>			1.0 1.0
Chýbajúci prvok v rade			1.0
Prázdny rozbeh (prebehnutie)			1.0
Nesprávny počet gymnastov v družstve			1.0
Pokrčené paže v opornej fáze	≥ 15	≥ 30	≥45
Uhol v ramenách v opornej fáze	≥ 15	≥ 30	
Pokrčené kolená	≥ 15	≥ 30	≥45
Roznoženie vo fliku	< ako šírka ramien	≥ ako šírka ramien	
Nedostatočné roznoženie pri premetoch bokom (optimálne roznoženie 180°)	< 160	< 135	< 90
Nesprávna poloha hlavy v opornej fáze	x		
Nesprávna konečná poloha prvkov s letovou fázou (rondát, flik, premet vpred s odrazom rúk a doskokom znožmo) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uhol v bokoch</li> <li>• Uhol v kolenách</li> </ul>	≥30 ≥30	≥60 ≥60	≥90 ≥90
Držanie tela: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenapnuté špičky</li> <li>• Povolené držanie tela</li> </ul>	x x		
Medzikroky			x

### Prehľad zrážok za predvedenie (panel E) na trampolíne

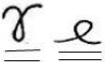















Zrážky za predvedenie (10.0)	Malé 0.1	Stredné 0.3	Veľké 0,5/1.0
Nedostatočný odraz		x	x
Poloha tela v saltách <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chybný uhol v bokoch a kolenách</li> <li>• Roznožené/prekřížené nohy, hlava, špičky</li> </ul>	x x	x	x
Technika obrátov	x	x	x
Nezreteľné obraty	x		
Príliš nízky a dlhý prvok <ul style="list-style-type: none"> <li>• Príliš nízky prvok</li> <li>• Príliš dlhý prvok</li> </ul>	x x	x	x
Odklon od stredovej čiary	x		
Nevzpriamená poloha tela pri doskoku	x	x	x
Doskok – strata kontroly <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strata kontroly</li> <li>• Ľahký dotyk rukami</li> <li>• Pád</li> <li>• Doskok na inú časť tela ako na nohy</li> </ul>		x	x 1.0 D-0,00
Akcia trénerov <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopomoc</li> <li>• Pomoc pri predvedení prvku</li> <li>• Nečinnosť v nebezpečných situáciách</li> </ul>			1.0 1.0 1.0
Prázdny rozbeh (prebehnutie)			1.0
Nesprávny počet gymnastov			1.0
Prevratové skoky bez preskokového náradia			
Predčasne začatý obrat (obrat by mal začať až v 2. tretine salta)			x
Neprevratové skoky bez preskokového náradia			
Príliš krátky skok	x	x	x
Chybný uhol v bokoch, kolenách	x	x	x
Nevzpriamená poloha tela pri doskoku	x	x	x
Povolené držanie tela	x	x	x
Prevratové skoky s preskokovým náradím			
<b>Prvá letová fáza</b>			
Uhol v bokoch	≥30	≥45	
Prehnutie	≥15	≥30	
Pokrčené kolená	≥15	≥30	≥45

Roznoženie	< šírka ramien	≥šírka ramien	
<b>Oporná fáza</b>			
Dohmat nie súčasne rukami pri preskochoch vpred (neuplaňuje sa pri preskoku so saltom vpred s obratom okolo pozdĺžnej osi)	x		
Uhol v ramenách	≥15	≥30	
Predčasne začatý obrat okolo pozdĺžnej osi (na preskokovom stole)	x		
Pokrčené paže	≥15	≥30	≥45
<b>Druhá letová fáza</b>			
Neudržanie vzpriamenia pri prevratových skokoch bez sált	≥15	≥30	≥45
Pokrčené kolena	≥15	≥30	≥45
Roznoženie	< šírka ramien	= šírka ramien	

**Zrážky vrchného rozhodcu 0.3 za každú položku 1x z výslednej známky**

Zrážky vrchného rozhodcu z výslednej známky	
Verbálne alebo vizuálne inštrukcie trénera	0.3
Nereagovanie trénera na nebezpečnú situáciu	0,5
Nesprávne oblečenie	0.3
Šperky	0.3
Krikľavé bandáže	0.3
Nerešpektovanie požiadaviek disciplíny alebo súťaže (družstvo tvoria 2 pretekári, ....)	0.3 zakaždým

## Základné hodnoty prvkov na akrobacii














Základný prvok	znak	Hodnota
Kotúl (vpred, vzad)		0.1
Stojka kotúl		0.2
Premet bokom obojručne		0.2
Premet bokom jednoručne		0.3
Pomalý premet vpred na 1 nohu		0.4
Pomalý premet vpred na 1 nohu s prešvihnutím nôh		0.4
Pomalý premet vzad		0,4
Pomalý premet vzad s výmenou nôh		0,4
Rondát		0.5
Rýchly premet vpred na 1 nohu		0.6
Rýchly premet vpred na 2 nohy		0.7
Blcha		
Flik (vzad, vpred )		1.0
Šprajcka		1.0
Salto vpred, vzad		1.0
Tempo salto vzad		1.0
Arab		0.8

## Prídavné hodnoty prvkov

Poloha tela / obrat	
Schylmo	0.1
Toporne	0.2
Obrat 180 ° (za každý obrat)	0.1



## Základné hodnoty prvkov na trampolíne

Skupina	Základný prvok	Znak	Hodnota
Bez preskokového náradia	Priamy skok		0.1
	Priamy skok so skrčením prednožmo		0.1
	Priamy skok s čelným roznožením		0.1
	Priamy skok s prednožením roznožmo (šťuka)		0.2
	Priamy skok s prednožením (schylka)		0.2
	Skok s obratom o 180°		0.2
	Skok s obratom o 360°		0.3
	Salto vpred		0.4
S preskokovým náradím	Kotúľ bez letovej fázy		0,2
	Kotúľ letmo so zášvihom		0.3
	Náskok do stojky a odrazom z HK do <del>premetu</del>		0.4
	Premet vpred		0.8
	Rondát		0.7

## Prídavné hodnoty prvkov

Poloha tela / obrat	
Schylmo	0.1
Toporne	0.2
Obrat 180 ° (za každý obrat)	0.1

## Technické predpisy pre náradie

### Akrobacia

Dĺžka akrobatickej dráhy min. 12 m, šírka 2 m.

Akrobatická dráha môže byť zložená so žineniek s výškou 10 cm a pokrytá kobercom na zabezpečenie jednoliatej plochy, môže to byť reuter podlaha s odpružením alebo iná odpružená podlaha. Špecifikáciu je potrebné uviesť v rozpise na podujatie.

Pri saltových tvaroch je možné použiť na doskok žinenku s výškou 10 cm.

Bezpečnostná zóna - obklopuje akrobatický pás po obvode v šírke 1 m.

### Trampolína

Náskoková trampolína:

Slniečka, najmladšie žiactvo, mladšie žiactvo: trampolínový mostík

Staršie žiactvo, juniori, seniori: náskoková trampolína na teamgym

Výška náradia:

Skoky bez preskokového náradia - doskoková žinenka:

Slniečka: do výšky hornej hrany trampolíny

Najmladšie žiactvo: do výšky hornej hrany trampolíny

Mladšie žiactvo: 10 cm nad hornú hranu trampolíny

Staršie žiactvo: 20 cm nad hornú hranu trampolíny

Juniori, seniori: 50 cm nad hornú hranu trampolíny

Skoky s preskokovým náradím:

Doskoková žinenka: šírka 200 cm

dĺžka 400 cm

výška vid' skoky bez preskokového náradia, min. 25 cm

Slniečka: 2 rady skokov bez preskokového náradia

Preskokový stôl:

Najmladšie žiactvo: 70 cm

Mladie žiactvo: 90 cm

Staršie žiactvo: 110 cm

Juniori, seniori: 120 cm