



Pravidlá letných športov Špeciálnych olympiád

ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA

Oficiálne športové pravidlá Špeciálnych olympiád pre športovú gymnastiku sa vzťahujú na všetky súťaže Špeciálnych olympiád. Špeciálne olympiády ako medzinárodný športový program vytvoril tieto pravidlá na základe pravidiel Medzinárodnej gymnastickej federácie (FIG) pre športovú gymnastiku, ktoré nájdete na <http://www.fig-gymnastics.com>. Použijú sa pravidlá FIG alebo národného riadiaceho orgánu (NGB) s výnimkou prípadov, keď sú v rozpore s oficiálnymi športovými pravidlami Špeciálnych olympiád pre športovú gymnastiku alebo s článkom I. V takýchto prípadoch sa uplatňujú Oficiálne športové pravidlá Špeciálnych olympiád pre športovú gymnastiku.

ODDIEL A - OFICIÁLNE DISCIPLÍNY SOSC

Nasleduje zoznam oficiálnych disciplín, ktoré sú k dispozícii v rámci Special Olympics Southern California. Rozsah disciplín je určený na to, aby ponúkol súťažné príležitosti pre športovcov všetkých schopností. Programy môžu určiť ponúkané disciplíny a v prípade potreby aj usmernenia pre riadenie týchto disciplín. Tréneri sú zodpovední za zabezpečenie tréningu a výber disciplín vhodných a bezpečných pre schopnosti každého športovca.

1. Disciplíny pre obidve pohlavia (len úroveň A)
 - Preskok
 - Bradlá
 - Široká kladina
 - Prostné
 - Viacboj (súčet bodov zo všetkých štyroch disciplín)
2. Disciplíny žien (úrovne I, II, III a IV)
 - Preskok
 - Bradlá
 - Kladina
 - Viacboj (súčet bodov zo všetkých štyroch disciplín)
3. Disciplíny mužov (úrovne I, II, III a IV)
 - Prostné
 - Kôň na šírku s držadlami
 - Kruhy
 - Preskok
 - Bradlá
 - Hrazda
 - Viacboj (súčet všetkých šiestich výsledkov)
4. Gymnasti a gymnastky môžu súťažiť vo všetkých disciplínach ponúkaných na rovnakej úrovni (Viacboj) alebo môžu byť "špecialisti", ktorí súťažajú v jednej, dvoch alebo viacerých disciplínach, ale nie vo všetkých. Špecialisti musia byť v rovnakej úrovni na svetových hrách, ale na miestnych súťažiach sa môžu líšiť o 1 úroveň.
5. Poradie disciplín v rámci súťaže
 - a. V športovej súťaži žien a na úrovniach A a B je poradie disciplín nasledovné: preskok, bradlá, kladina a prostné. V športovej súťaži mužov je poradie disciplín nasledovné: prostné, kôň na šírku s držadlami, kruhy, preskok, bradlá a hrazda. Gymnasti môžu začať súťažiť na ľubovoľnej disciplíne, ale musia pokračovať v rotácii v danom poradí.

ODDIEL B - ROZDELENIE/PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

1. Rozdelenie do vekových skupín.
2. Existuje šesť úrovní súťaže:



- Úroveň A - Povinné zostavy pre gymnastov, ktorí majú pohybové problémy, ale sú príliš pokročilí pre Tréningový program motorických zručností MATP).
- Úroveň B - Povinné zostavy pre gymnastov, ktorí nedokážu predviesť zostavy úrovne I.
- Úroveň I - Povinné zostavy pre začiatočníkov
- Úroveň II - Povinné zostavy pre stredne pokročilých
- Úroveň III - Pokročilé zostavy s využitím povinných prvkov vytvorené do vlastných zostáv s vlastnými spojeniami.
- Úroveň IV - Voliteľné/dobrovoľné zostavy

3. Pre **všetky** úrovne:
 - a. Úroveň súťaže pre svojich športovcov určia tréneri. Športovci musia byť schopní bezpečne predviesť všetky prvky na danej úrovni.
 - b. Vo viacboji musia športovci súťažiť na rovnakej úrovni vo všetkých disciplínach. Poznámka: ak športovec prihlásený do súťaže vo viacboji nezíska v niektorej z disciplín žiadne body, nemá nárok na ocenenie v súťaži vo viacboji.
 - c. Na programovej úrovni môže športový gymnasta, ktorý sa špecializuje na menej disciplín, ako je vo viacboji (napr. tri), môže súťažiť v dvoch rôznych úrovniach, medzi ktorými je rozdiel jednej úrovne. V medzinárodnej súťaži musí byť športovec v rovnakej úrovni vo všetkých prihlásených disciplínach.
4. Gymnastky, ktoré súťažia v športovej gymnastike, nemôžu v tej istej súťaži súťažiť v rytmickej gymnastike.
5. Písomný text je oficiálnou verziou. Vizuálne pomôcky, ako sú vzory na zemi alebo DVD, sa poskytujú ako doplnok. Ak existuje rozdiel medzi textom a vizuálnou pomôckou, musí sa postupovať podľa textu.
6. Úpravy pre gymnastov so zrakovým znevýhodnením:
 - a. Asistencia je prípustná pre všetky úrovne súťaží. Tréneri však musia pred disciplínou a pred každou súťažou informovať riaditeľa stretnutia a rozhodcov o zrakovom znevýhodnení športovca.
 - b. Vo všetkých zostavách sa môžu používať zvukové signály, napríklad tieskanie.
 - c. Pri prostných môže byť hudba pustená na ľubovoľnom blízkom mieste mimo koberca alebo môže tréner prenášať zdroj hudby po obvode koberca.
 - d. Pri preskoku má gymnasta na výber, či namiesto behu použije jeden krok, dva kroky, viacero odrazov na mostíku (s rukami začínajúcimi na koni) alebo sa gymnasta môže držať laná pozdĺž dráhy.
7. Úpravy pre športovcov so sluchovým znevýhodnením:
 - a. Pri prostných žien môže dať tréner alebo iný gymnasta bez zrážky bodov športovcovi pokyn, aby začal zostavu.
 - b. Tréneri musia oznámiť riaditeľovi podujatia a rozhodcom sluchové znevýhodnenie športovca pred disciplínou a pred súťažou v prostných.
8. Úpravy pre športovcov používajúcich palice alebo chodítka:
 - a. Pri prostných môžu tréneri vstúpiť na koberec a podľa potreby odstraňovať (a vymieňať) chodítka a iné pomôcky bez akejkoľvek zrážky.

ODDIEL C - VYBAVENIE 1.

Oblečenie



- a. Muži musia mať oblečené tielka (trikoty) a dlhé gymnastické nohavice alebo gymnastické šortky v závislosti od disciplíny. Tričká, ktoré sú zastrčené, môžu nahradiť tielka. Gymnasti môžu súťažiť v ponožkách, gymnastických topánkach alebo naboso.
 - b. Gymnastky musia mať oblečený trikot alebo dres s dlhými rukávami, krátkymi rukávami alebo bez rukávov. Gymnastky môžu mať buď bosé nohy, alebo gymnastické topánky. Povolené sú holé nohy alebo návleky na nohy rovnakej farby ako ich trikot alebo pančuchy telovej farby s bosými chodidlami.
2. Športové náradie pre mužov a ženy
- a. Všeobecne platia špecifikácie náradia FIG a špecifikácie podložky pre súťažné náradia. Musia byť vykonané úpravy, aby vyhovovali požiadavkám na zručnosti a rozmery pre športovcov Špeciálnych olympiád.
 - 1) Na prispôsobenie sa menším gymnastom alebo na zvýšenie bezpečnosti sa môžu použiť ďalšie podložky. (Žiadne zrážky, pokiaľ nie je uvedené v konkrétnej disciplíne.)
 - 2) Odrazové mostíky môžu byť umiestnené na vrchu povolenej žinenky okolo náradia, aby pomohli pri výstupe gymnastu na náradie, ale musia byť potom okamžite odstránené.
 - 3) Stoly sa používajú pri preskoku, ale nepoužívajú sa pri preskoku na úrovniach A, B alebo I.
 - 4) Povolený je akákoľvek odrazový mostík vhodný na preskok. Pri prevrátených, voliteľných skokoch a pri preskoku na úrovni 3 - zo stojky do skoku sa musí použiť bezpečnostný golier - žinenka.
 - 5) Výška bradiel a hrazdy môže byť prispôbena výške gymnastov. Ak nie je možné výšku dostatočne znížiť, môžu sa na zvýšenie podlahy použiť dodatočné podložky.
 - b. Kladina
 - 1) Úroveň A kladina je široká 12,25 cm (6 palcov) a nie viac ako 10 cm (4 palce) nad podložkou panela, na ktorom je umiestnená. Kladina môže byť pokrytá semišovou látkou alebo interiérovým/exteriérovým kobercom.
 - 2) Úroveň B, I a II môžu používať kladinu širokú 10 cm a dlhú 4,88 m. Vrchná časť nie je viac ako 30 centimetrov (12 palcov) od zeme a 10 centimetrov (4 palce) od podložiek alebo sa môže použiť kladina úrovne III.
 - 3) Úroveň III používa nastaviteľnú kladinu, ktorá je 10 cm široká a 4,88 m dlhá. Jej výška sa môže pohybovať od 88 centimetrov (34 5/8 palca) do 1,2 metra (47 1/4) palca.

ODDIEL D - BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY

1. Prehľad
 - a. V súlade s filozofiou Špeciálnych olympiád, podľa ktorej je hnutie zamerané na športovcov, je pri stanovovaní športových pravidiel prvoradým záujmom bezpečnosť športovcov. Stanovenie medzinárodných smerníc pre povinné a voliteľné zostavy Špeciálnych olympiád v gymnastike zabezpečí, aby športovci dodržiavali správny postup výučby gymnastických prvkov. Tým sa zníži počet zranení. Športovci, ktorí bezpečne vykonávajú všetky prvky na určitej úrovni povinných zostáv, by mali súťažiť na tejto úrovni. Súťaženie vo voliteľných zostavách bolo obmedzené len na gymnastov na pokročilej úrovni.
 - b. Za osvojenie si správneho postupu pri výučbe prvkov a správnych techník je zodpovedný tréner gymnastiky/dobrovoľník. Špeciálne olympiády oceňujú tie národné/štátne programy, v ktorých certifikovaní gymnastickí inštruktori používajú správny postup výučby pokročilých gymnastických prvkov, ktorý je uvedený v Sprievodcovi programom športových prvkov, v týchto pravidlách a inde. Mnohí dobrovoľníci však začínajú trénovať s obmedzenými gymnastickými znalosťami. Títo dobrovoľníci by mali začať trénovať len povinné zostavy úrovne I.. Tie prvky, ktoré sú zahrnuté v pokročilejších úrovniach, by mali trénovať tréneri s minimálne dvojročnou skúsenosťou s tréňovaním všeobecnej gymnastiky. Trénerom pokročilých gymnastov IV. úrovne sa odporúča absolvovať ďalšie školenie v gymnastike, ktoré v súčasnosti ponúkajú Špeciálne olympiády.
2. Pozícia Špeciálnych olympiád ohľadne bezpečnosti
 - a. Bez ohľadu na to, ako veľmi je zabezpečená bezpečnosť, tréneri by nemali športovcov nabádať ani povzbudzovať k tomu, aby vykonávali zručnosti, ktoré presahujú ich primerané schopnosti, alebo prvky, ktoré sú nad rámec schopností trénerov učiť.



Špeciálne olympiády odporúčajú, aby všetci tréneri gymnastiky získali bezpečnostný certifikát v súlade so zásadami schválenými príslušným národným riadiacim orgánom. Špeciálne olympiády súhlasia s nasledujúcim vyhlásením o zodpovednosti:

"Aj keď je bezpečnosť pri gymnastike zodpovednosťou každého z nás, inštruktor alebo tréner musí niesť veľkú časť tejto zodpovednosti, vrátane zodpovednosti za to, aby ostatní splnili svoj podiel: rodičia, lekár a športovci. Prevencia a náprava sú hlavnými zodpovednosťami v širšom zmysle programu, kde treba zahrnúť mnoho ďalších bodov: prostredie, predpísaný postup učenia a fyzickú pripravenosť športovca. V týchto oblastiach nesie inštruktor/tréner veľkú časť morálnej a právnej zodpovednosti. Nestačí len varovať a informovať; všetci zainteresovaní musia mať pochopenie a porozumenie pre riziko pri každej intenzívnej gymnastickej aktivite."

- b. Ako je napísané v povinných zostavách, tréneri musia byť pod bradlami, kruhmi, hrazdou a kladinou pripravení dopomôcť, ako aj vo všetkých úrovniach preskoku a bradiel, skôr ako začne športovec súťažiť v týchto disciplínach. Tréner tam musí zostať počas celej zostavy.
- c. Ak tréner nezostane v danej pozícii od začiatku do konca zostavy, dôjde k nasledujúcim zrážkam:
 - 1) Gymnasta **nebude** hodnotený, keď tréner nie je v pozícii na pomoc. Gymnasta bude vyzvaný, aby okamžite zliezol z náradia.
 - 2) Rozhodca "vyzve" trénera, aby sa dostavil. Za nedisciplinované správanie sa odpočíta 0,3 bodu.
 - 3) Za predpokladu, že sa tréner vráti do danej pozície, bude gymnasta hodnotený z tohto bodu. Všetky prvky predvedené pred tým sa budú považovať za vynechané časti a budú odpočítané.
 - 4) Ak sa gymnasta rozhodne začať odznova, môže. Ak gymnasta opustí náradie alebo sa tréner dotkne gymnastu, aby začal odznova, okrem 0,3 bodu za "zdržanie súťaže" sa odpočíta 1,0 bodu.
 - 5) Ak sa tréner nevráti na miesto a gymnasta dokončí svoju zostavu, gymnasta dostane nulu za hodnotenie.

ODDIEL E - HODNOTENIE

Hoci sa táto nasledujúca časť (začínajúca na tomto mieste a končiaca zoznamom hodnotení preskoku) zameriava predovšetkým na hodnotenie, tréneri by si ju mali pozorne preštudovať, aby pochopili požiadavky na gymnastu v každej disciplíne. Definované sú povinné aj voliteľné prvky.

1. Všeobecné hodnotenie

V každom rozhodcovskom paneli môže byť v každej disciplíne jeden až štyria rozhodcovia. Ak sa panel skladá z dvoch alebo troch rozhodcov, všetky hodnotenia sa priemerujú, aby sa určilo skóre pre daný panel. Ak panel tvoria štyria rozhodcovia, vysoké a nízke skóre sa vyradí a zvyšné skóre sa priemeruje.

 - a. Rozhodcovia sa rozmiestnia okolo koberca alebo náradia a na pokyn hlavného rozhodcu sa medzi sebou poradia. (Ak nie sú hodnotenia rozhodcov "v rozmedzí", uskutoční sa konzultácia.) Výsledné priemerné skóre sa zobrazí.
 - b. Vzhľadom na dôležitosť procesu rozdelenia a v záujme spravodlivosti voči všetkým bude po začatí súťaže platiť nasledujúce pravidlo: Rozhodcovia nesmú hovoriť s trénermi, rodičmi alebo športovcami o zostave gymnastov. Toto pravidlo platí súťažnej ploche aj mimo nej. Ak dôjde k takejto komunikácii, bude výboru hier odporučené vylúčenie rozhodcu.
 - c. Pri hodnotení povinných zostáv sa použije systém hodnotenia panelov D a E (FIG). Panel D (Obtiažnosť) určuje, či bola zostava predvedená podľa textu (povinná) alebo spĺňa požiadavky disciplíny (voliteľná). Panel D určuje štartovú hodnotu zostavy na základe obtiažnosti, bonusu a všetkých platných neutrálnych zrážok.



Panel E (Prevedenie) hodnotí predvedenie zostavy a uplatní všetky pravidlá platné pre prevedenie a náročnosť.

V prípade jedného rozhodcu pre panelový systém D, E bude každý rozhodca zodpovedný za posúdenie celej zostavy a určenie skóre na základe 20,0 bodov.

d. Usmernenia pre panel D aj E, ktoré sú mimo rozsahu, sú nasledovné:

9,5 - 10,0.....	0,10
9,0 - 9,45.....	0,30
8,0 - 8,95.....	0,50
0,0 - 7,95.....	1,00

e. Neutrálne zrážky z konečného skóre odpočíta panel D. Maximálny počet bodov, ktoré sa môžu odpočítať, je štyri (4,00).

Príklady zahŕňajú:

1) Nevhodné oblečenie	0,30
2) Nesprávne vybavenie a používanie pomôcok*	0,80
3) NedisCIPLinované alebo nešportové správanie	0,30 za každé
4) Neprezentovanie sa rozhodcom pred alebo po	0,30 za každé 0,30
5) Neodstránenie mostíka alebo podpornej pomôcky	
6) Trénerská asistancia (úpravy Špeciálnych olympiád) (maximálne 4,0/zostava	
a) Fyzická asistancia	0,50 za každú
b) Slovná asistancia	0,30 za každú
c) Signály pre gymnastov	0,10 za každý
6) Nezačatie do 30 od signálu rozhodcov	0,30
7) Nezobrazenie súťažného čísla (ak je poskytnuté)	0,30

*V prípade špeciálneho znevýhodnenia môže tréner predložiť žiadosť technickému delegátovi pred súťažou.

3. Protesty

K dispozícii sú všeobecné formuláre protestu pre otázky, ktoré sa netýkajú hodnotenia. Tieto formuláre by mali poskytnúť organizátori súťaže.

4. Bodovanie

Spriemerované výsledky sa odošlú do výsledkovej tabuľky, kde sa zaradia a porovnajú s gymnastami v danej disciplíne, úrovni, vekovej skupine a skupine zručností, ktorí získajú medaily. (Pozrite si rozdelenie do divízií)

5. Hodnotenie povinných umeleckých zostáv

Každý panel (D a E) môže dať maximálne 10 bodov, pričom celkový možný počet bodov je 20,0.

a. Hodnota zostáv/prvkov: (D skóre)

- 1) V tejto kategórii je 9,5 bodu v zostave. Na úrovni A a B je v tejto kategórii 10 bodov.
- 2) Zrážka za úmyselné vynechanie bude dvojnásobok hodnoty prvku. To sa vzťahuje aj na športovca, ktorého musí mať tréner pod dohľadom počas prevedenia celého prvku.
- 3) Bonus
 - a) Úrovne A a B nemajú žiadne bonusové body.
 - b) V niektorých prípadoch sa uvádza špecifický bonus 0,5 (napr. výška kladiny). Športovec dostane tento bonus navyše k bonusom za zostavu, ktoré môžu byť udelené.

Maximálny počet bodov 10,0 je však najvyššie skóre, ktoré môže športovec získať od panelu D.

E Bodovanie



- 1) Zrážky za prevedenie sa uplatňujú na každý jednotlivý prvok. Špecifické zrážky sú okrem všeobecných zrážok. Špecifické zrážky sú:
 - a) Drobné chyby: 0,10
(zahŕňa pokrčené ruky, kolená, nohy od seba, strata rovnováhy, nesprávne umiestnenie atď.)
 - b) Stredné chyby: 0,30
(zahŕňa to isté ako malé chyby, ale vo väčšom rozsahu)
 - c) Veľké chyby: 0,50
(zahŕňa nadmerné alebo extrémne pokrčenie rúk a/alebo kolien, nôh od seba alebo strata rovnováhy)
 - d) Veľmi veľké chyby: 0,80
 - e) Pády: 1,0
(vrátane pádov na a z náradia)
- 2) Zrážky za obtiažnosť (amplitúdy) sa vykonajú z každého jednotlivého prvku podľa vyššie uvedených pokynov na prevedenie. Obtiažnosť zahŕňa rozsah pohybu a to, ako je prevedená zručnosť v porovnaní s maximálnou hodnotou.
- 3) Z každého jednotlivého prvku sa odpočítavajú aj zrážky za rytmus. Tieto zrážky zahŕňajú nechcené zastavenia (0,10) až po celú sériu zlého rytmu počas celej zostavy (0,30).

Obrátená zostava

Celá zostava môže byť prevedená obrátene bez zrážky a jednotlivý prvok možno predviesť obrátene bez zrážky, pokiaľ sa tým nezmení vzor podlahy pre prostné .

5. Posudzovanie športových voliteľných/dobrovoľných zostáv

Rovnaká zostava musí byť predvedená v predkolách aj vo finále. (rozhodovanie bolo zjednodušené tým, že sa pre obidva formáty používa jeden formát, keďže pravidlá FIG sú stále zložitejšie).

Pri hodnotení každej voliteľnej zostavy rozhodca prideli body za náročnosť, prevedenie/prezentáciu, kombináciu a bonusovú/pridanú hodnotu zostavy. Maximálny počet bodov, ktorý môže rozhodca udeliť, je 20 bodov a tento počet bodov sa udeľuje len vtedy, ak je podľa názoru rozhodcu zostava prevedená s plnou obtiažnosťou a bez chyby. Bodové hodnotenie 20,0 by sa rozdelilo nasledovne:

Panel D:	Obtiažnosť prvkov / Hodnoty častí	7,0
	Kombinácia/špecifické požiadavky	2,5
	Bonusová / pridaná hodnota (ak existuje)	0,5
	Medzisúčet	10,0
Panel E:	<u>Prevedenie / Prezentácia / Výkonnosť</u>	<u>10,0</u>
	Možný súčet	20,0

- 1) Obtiažnosť prvkov/hodnoty častí (7,0) D Skóre:
 - a) Za hodnotenie náročnosti prvkov v zostave možno udeliť maximálne 7,0. Obtiažnosť sa hodnotí buď ako Uznané prvky, A, B, C alebo vyššie (FIG). Obtiažnosť prvkov / hodnoty častí sa vypočíta pomocou 9 najvyššie hodnotených prvkov v zostave podľa pokynov FIG. Kompletnú tabuľku obtiažností nájdete v dokumentácii FIG. Uznateľné prvky sú prvky obsiahnuté v povinných zostavách, ktoré nemajú hodnotu FIG a niektoré z nich možno nájsť pre porovnanie v novej príručke pre trénerov.

Uznateľné prvky majú hodnotu 0,50
 FIG A prvky majú hodnotu 1,0 každý prvok
 FIG B a C prvky majú hodnotu 1,5 každý prvok



- b) Pravidlo FIG, ktorým sa riadi opakovanie a pravidlá upravujúce odstavý, prázdne a stredné švihy neplatia pre Špeciálne olympiády. Tieto môžu byť použité ako prvky.
- c) Gymnasta musí v zostave predviesť aspoň 9 rôznych prvkov (okrem preskoku). Prvok sa započítava len raz. Ak sa nevykoná 9 rôznych prvkov, od štartovej hodnoty sa odpočíta 0,50 (panel D). Prvky predvedené vpravo a vľavo sa nepovažujú za rôzne (napr. kotúle, strihy nôh atď.). Dovednosť sa môže predviesť viac ako jedenkrát bez zrážky za opakovanie (maximálne trikrát). Za chyby v prevedení všetkých prvkov v zostave sú zrážky.
- d) Len v Prostných je povolené, aby si gymnastka vybrala prvok obtiažnosti z mužského bodového kódexu FIG v časti A, B a C a aby si muži vybrali z ženského kódexu.
- 2) Kombinácia / špecifické požiadavky na disciplínu (2,5) D skóre:
Za hodnotenie kombinácie prvkov v zostave možno udeliť maximálne 2,5, najmä s ohľadom na špecifické požiadavky na disciplínu.
Každá splnená požiadavka je odmenená hodnotou 0,5. Maximálny počet bodov je 2,5.

POŽIADAVKY MUŽOV:

Prostné

Flexibilita, rovnováha, sila
Skok(y) a obrat(y)
Prvok(-y) vpred
Prvok(-y) vzad
Bočné prvky

Kôň na šírku s drždami

Jednonožné prvky
Kolá znožmo
Smerovať aspoň dvoma smermi
Používať všetky tri časti koňa
Záver - zoskok

Kruhy

Výdrž 2 sekundy
Rovnovážny(-e) prvok(-ky)
Silový prvok
Kmhianie
Záver - zoskok

Bradlá

Výdrž 2 sekundy
Kmhianie vzpore
Kmhianie vo vise
Obrat na každý koniec žrde
Záver - zoskok

Hrazda

Pustenie, opätovné uchopenie jednou alebo dvoma rukami
Obraty
Kmhianie vo vise
Prvky v blízkosti žrde
Záver - zoskok

POŽIADAVKY ŽIEN:

Prostné

Akrobatické prvky
Tanečné prvky
Obrat o 360 stupňov
Prvok(y) vpred a vzad
Rovnovážny prvok

Kladina

Obrat(y)
Skok(y)
Nízky a vysoký prvok (prvky)
Rovnovážny prvok
Záver - zoskok

Bradlá

Prechod medzi žrdami
Odkmih/y
Vzklopka/y
Kmhianie vo vise
Záver - zoskok

Poznámka: Na splnenie požiadavky nie je potrebná určitá úroveň náročnosti. Požadavka by mohla byť splnená jednoduchým prvkom, ktorý nemá žiadnu predpokladanú hodnotu podľa FIG, ako napríklad kotúl vpred, prešvih atď.

Špeciálna poznámka: Predvedený prvok môže spĺňať len jednu z požiadaviek. Preto na splnenie všetkých piatich požiadaviek disciplíny je potrebných 5 rôznych prvkov.

- 3) Bonusová / pridaná hodnota (0,50) D Skóre:
Každý gymnasta bude mať možnosť získať bonusové body až do maximálnej výšky 0,50.
- 4) Prevedenie / prezentácia / výkon (10,0) e skóre:



Každý gymnasta začne zostavu s 10,0 bodmi za prezentácie zostavy (technické prevedenie a pozícia tela). Gymnasti stratia body za každú chybu v prevedení na základe pravidiel pre prevedenie v kódexoch FIG.

Osobitná poznámka: Vo voliteľnej zostave môže gymnasta použiť akýkoľvek prvok, ktorý sa v nachádza v akejkoľvek povinnej zostave. Ak však gymnasta použije akékoľvek tri po sebe idúce prvky z ktorejkoľvek povinnej zostavy, od štartovej hodnoty sa odpočíta jeden celý bod (1,0). Dôvodom tejto zrážky je odradiť gymnastu od toho, aby pri tvorbe Voliteľnej zostavy prevzal sériu prvkov priamo z Povinnej zostavy.

Poznámka: Pri prostných a kladine sa na určenie dĺžky zostavy použijú pokyny FIG.

Preskok

- 1) Voliteľné skoky sa hodnotia inak ako ostatné voliteľné zostavy.
- 2) Gymnasta má vo všetkých súťažiach povolený jeden, dva alebo tri pokusy na preskoku a to nasledovne:
 - a) Ak sa gymnasta nedotkne odrazového mostíka alebo stola, je povolený opravný skok
 - b) Jeden skok cez stôl
 - c) Druhý skok cez stôl, ktorý môže byť rovnaký ako prvý skok alebo iný skok. (Počíta sa lepší z týchto dvoch preskokov).
- 3) Gymnasta nesmie použiť žiadny z povinných skokov na voliteľných.*
- 4) Hodnotenie prevedenia preskoku je rovnaké ako v kódexoch FIG.
- 5) Skoky, bežne predvádzané v Špeciálnych olympiádach, budú mať tieto počiatočné hodnoty:

Stojka s pádom na chrbát na žinenku	6.5
Odras rukami (Premet), Yamashita	6.75
Odras rukami (Premet), polobrat	9.4
1/2, 1/2	9.5
1/2, 1/1	9.7
Tsukahara	10.0
Všetky ostatné preskoky	1/2 FIG + 5,5

***Špeciálna poznámka:** Priame, prevratové alebo roznožmé nie sú povinné skoky. Povinné skoky nevyžadujú "priamu" alebo "prevratovú" pozíciu. Práve pozície robia tieto nepovinné preskoky odlišnými a ťažšími ako povinné preskoky. Zrážka 1,0 bodu, ak nie sú ukázané priame pozície alebo prevratové pozície. Ďalšie pokyny na hodnotenie nájdete v jednotlivých hodnotiacich hárkoch.

ODDIEL F - POVINNÉ ZOSTAVY

ZOSTAVY ÚROVNE A a B - pre gymnastov a gymnastky

(Poznámka: Gymnazisti úrovne A sú zvyčajne viac viazaní a môžu používať chodítko alebo invalidný vozík. Gymnasti úrovne B môžu mať iné problémy s rovnováhou a fyzické/psychické problémy, ktoré im neumožňujú byť gymnastami úrovne I.) Mnohí z nich môžu pri predvádzaní zostáv potrebovať manuálnu pomoc.

Muži a ženy Úroveň A - Preskok

Popis prvku

1. Postaviť na vyznačenú čiaru na odrazovom mostíku* tvárou k žinenke (tréner môže asistovať pri výstupe na mostík).
2. Odras s pokrčením kolien so vzpažením (môžu byť dva odrasy).
3. Dосkok na žinenku na nohy.
4. Stoj spojny, pripažiť.



*Juniorský odrazový mostík je prijateľný v závislosti od veľkosti a hmotnosti

Tento preskok sa opakuje dvakrát. Lepší z nich sa použije na hodnotenie.

Muži a ženy Úroveň A - Bradlá

Popis prvku

1. Východzia pozícia: sed (na vozíku alebo na bloku/ žinenke) pod nízkou žrdou (v sede zostávate počas celej zostavy). Žrd' by mala byť nastavená v pohodlnom dosahu zo sedu.
2. Nadhmatom uchopíte žrd'.
3. Zdvihnúť kolena počas držania žrde.
4. Narovnať nohy počas držania žrde.
5. Roztiahnuť nohy do sedu roznožmo, spojte nohy
6. Spustiť nohy na zem a pritiahnúť sa bradou k hrazde (náznak zhybu) (môžete sa pridvihnúť zo sedu).
7. Návrat do východzej pozície, pustiť žrd' tyč a vzpažte.

Poznámka: ak je rozsah pohybu v ramennom kĺbe obmedzený, žrd' môže byť mierne vpredu, nie priamo nad hlavou. Tréner môže pomôcť s pozíciou nôh, ale budú sa uplatňovať zrážky za dopomoc.

Muži a ženy Úroveň A - Kladina

Popis prvku

Východzia pozícia: Stoj čelom pri konci kladiny pozdĺžne.

1. Vystúp na kladinu
2. Krok prísun (s tou istou nohou vpredu) do stredu kladiny
3. 1 bodový rovnovážny prvok (voliteľné umiestnenie nôh a rúk)
4. Krok prísun do konca kladiny
5. Stoj spojny a rovný doskok z kladiny
6. Doskok na žinenku na nohy, stoj spojny, pripažiť.

POZNÁMKA: Na úrovni A je podlahová kladina široká 15 cm (6 palcov) a nie viac ako 10 cm (4 palce) nad žinenkami.

Muži a ženy Úroveň A - Prostné

Popis prvku

1. Východzia pozícia: voliteľná
2. Preval bokom
3. Rovnovážny prvok (voliteľné - napr. pozícia "Superman")
4. Lokomočné pohyby (pohyb po žinenke) (voliteľné - napr. šúchanie)
5. Kolíska
6. Záverečná pozícia (voliteľná)

POZNÁMKY: Zostava sa môže vykonávať na skladacích podložkách alebo na podlahovej podložke. Tréner môže športovca na konci zostavy bez zrážky odložiť z vozíka alebo odstrániť chodítko a nahradiť. Celá zostava sa môže predviesť na úrovni podlahy. Táto zostava, okrem začiatkovej a koncovkej pozície, môže byť predvedená v akomkoľvek poradí a v akomkoľvek smere.

POZRI HODNOTIACE HÁRKY PRE ÚROVEŇ A

Muži a ženy Úroveň B - Preskok

Popis prvku

1. Stoj spojny, niekoľko metrov (niekoľko krokov) od odrazového mostíka na rozbehovom páse
2. Chôdza/beh po páse smerom k mostíku*
3. Skočiť/dostupnúť umiestnením dvoch nôh k sebe na vyznačenú čiaru na mostíku



4. Odraz z mostíka so vzpažením
5. Doskok na žinenku na nohy a stoj spojný, pripažiť.

*Juniorský mostík je prijateľný v závislosti od veľkosti a hmotnosti
Preskok sa opakuje dvakrát. Lepší z nich sa použije na hodnotenie.

Muži a ženy Úroveň B - Bradlá

Popis prvku

1. Postaviť pod hrazdu (vyvýšená podložka povolená)
2. Natiahnuť a uchopiť hrazdu nadhmatom rukami (vis).
3. Pokrčiť kolená prednožmo
4. Vystrieť nohy naspäť do visu.
5. Vis roznožmo, vis znožmo.
6. Pokus o zhyb (zhyb)
7. Naspäť do visu
8. Zoskok na nohy a stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

Muži a ženy úroveň B - kladina

Popis prvku

Východzia pozícia: Postavte sa na koniec z boku kladiny.

1. Postaviť na kladinu (zľava alebo sprava)
2. Kráčanie bokom do stredu kladiny
3. Rovnovážny prvok 1 bod (voliteľné umiestnenie nôh a rúk)
4. ¼ obratu tvárou na koniec kladiny.
5. Kráčanie vpred na koniec kladiny.
6. Rovný zoskok konca kladiny
7. Doskok na žinenku na nohy, stoj spojný, pripažiť.

POZNÁMKA: Podlahová kladina má normálnu šírku (10 cm - 4 palce) a je 10 cm nad podložkami.

Muži a ženy Úroveň B - Prostné

Popis prvku

1. Voliteľná východzia pozícia
2. 2 bočné chasse (poskok)
3. Obrat (Pivot) na 2 nohách
4. Vlna rukou vpred (predchádza vlne tela)
5. Drep
6. Kolíska
7. Ľah na chrbte a preval bokom
8. Záverečná pozícia (voliteľná)

POZNÁMKA: Môže sa použiť hudba (nepovinné)

Túto zostavu, okrem začiatkovej a koncovej polohy, možno predviesť v ľubovoľnom poradí a v ľubovoľnom smere.

POZRI HODNOTIACE HÁRKY ÚROVNE B MUŽSKÉ ZOSTAVY - ÚROVEŇ I

Úroveň I muži - Prostné

Popis prvku:

- 1 Kotúľ vpred, postaviť



2. Skok skrčmo
3. Skok roznožmo
4. Obrat o 90° a chasse bokom (cval)
5. Obrat o 90° do výpadu a predvedte arabesku na vystretej nohe (výdrž 2 sekundy), návrat do stoja spojný.
6. Drep, kolíska do naznačenia sviečky, návrat a
7. do sedu roznožmo s oporou na rukách (výdrž 2 sekundy).
8. Ľah na chrbte, vzpažiť a preval bokom s ukončením na bruchu.
9. Vztyk cez kolená a stoj spojný, pripažiť
10. Výpad do naznačenej stojky a návrat do stoja
11. Rozbeh 3, 4 kroky, náskok z jednej nohy na dve
12. Odraz a doskok, pripažiť.

Špecifikovaný bonus: v bode č. 5, Arabeska (výdrž 2 sekundy) = +0,3

Špecifikovaný bonus: v bode č. 12, Výskok s polobratom = + 0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň I muži - Kôň na šírku s drždami

Popis prvku:

1. Zo stoja výskok do vzporu na drždách
2. Preniesť váhu doľava a púšťanie drždla (pravá ruka) (s nohami pri sebe).
3. Preniesť váhu doprava a púšťanie drždla (ľavá ruka) (s nohami pri sebe).
4. Výšvih jednou nohou do boku, potom druhou nohou, začnite pravou nohou.
5. Prešvih pravou nohou dopredu do vzporu jazdmo.
6. Prešvih ľavou nohou dopredu do vzporu nohami napred.
7. Výdrž (2 sekundy)
8. Odtlačeníím z rúk zoskok vpredu

Špecifikovaný bonus: Pred predvedením cviku č. 1 vytlačením rúk do vzporu medzi drždami. Preneste váhu doľava a pravou rukou prejdite na drždlo, potom prenesť váhu doprava a ľavou rukou prejdite na drždlo = +0,3

Špecifikovaný bonus: V bode č. 8 Prednos a zoskok = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

POZNÁMKA: Zostava je napísaná od pravej nohy. Zostava sa môže v celom rozsahu obrátiť.

Úroveň I muži Kruhy

Popis prvku:

1. Výskok (s dopomocou trénera) do visu.
2. Zhyb so skrčenými kolenami ruky, dopomoc trénera povolená, výdrž 2 sekundy.
3. Pomalým vystretím rúk do visu so skrčenými kolenami.
4. Vystrieť nohy a kmihy dozadu, dopredu, dozadu a dopredu.
5. Vis vnesmo s pokrčenými nohami , výdrž 2 sekundy.
6. Pomaly návrat do visu s vystretými nohami.
7. Dvíhaním nôh do prednosu vo vise, výdrž 2 sekundy.
8. Naspäť do visu.
9. Pustením zoskok na nohy, stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.



Špecifikovaný bonus: Predvedte č. 2 bez dopomoci 0,3

Špecifikovaný bonus: Predvedte č. 7 pravouhlý prednos, výdrž 1 sekunda = +0,3

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň I muži Bradlá

Popis prvku:

1. Zo stoja na konci bradiel výskok do vzporu na vystretých rukách.
2. Kráčanie vo vzpore do stredu bradiel s vystretými nohami
3. Zdvihnutím nôh výsed na bradlá
4. Odtlačaním rúk posun v sede roznožmo vzad na koniec bradiel
5. Vzpor s pokrčenými kolenami
6. Vystretím nôh kmih vzad
7. Kmih dopredu a dozadu.
8. Zákmihom zoskok do strany (zánožka)

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: č. 5 predvedie L, výdrž 2 sekundy = +0,3

Špecifikovaný bonus: č. 8 predvedie záver s rovnými nohami nad žrdou = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň I muži - Hrazda

Popis prvku:

1. Výskok do visu na hrazde, nadhmat
2. Zdvihom nôh kmih vzad, vpred, vzad
3. ½ obrat predkmihom do zmiešaného úchopu (nadhmat, podhmat)
4. Kmih dopredu v zmiešanom úchope
5. Kmih vzad prehmat do nadhmatu.
6. Kmihy dopredu a dozadu
7. Zákmihom zoskok

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: č. 2. nadhmatnúť v zákmihu oboma rukami (pri druhom kmihu vzad, pred ½ obatom) = + 0,3

Špecifikovaný bonus: Akýkoľvek kmih predvedený pod alebo nad 45° = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Muži a ženy úroveň I - Preskok

Dva rôzne preskoky

Gymnasta musí predviesť oba skoky.

Každý skok má počiatočnú hodnotu 10,00 (skóre D) Lepší z nich sa použije na hodnotenie.

Obidva skoky musia byť predvedené, ak nie, za opakovanie sa odpočíta 0,5 bodu z konečného skóre.

Preskok #1 - skok skrčmo z mostíka

1. Rozbeh maximálne 10 metrov od odrazového mostíka.
2. Beh po páse smerom k mostíku
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením pokrčením kolien do skrčky.



5. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami.
6. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Preskok #2 - Rozkročný (hviezdicový) skok z mostíka

1. Rozbeh maximálne 10 metrov od odrazového mostíka.
2. Beh po páse smerom k mostíku
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne s pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením roznožením nôh, roznožka.
5. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami.
6. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Všetky úrovne - Ak sa športovec nedotkne mostíka, je povolená jedna oprava.

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

POZRI ROZHODCOVSKÉ HÁRKY PRE MUŽOV ÚROVNE I

MUŽSKÉ ZOSTAVY - ÚROVEŇ II

Úroveň II muži - Prostné

Popis prvku:

1. Východzia pozícia v rohu, tvárou diagonálne k protíahlému rohu, obrat o 90° a chasse bokom do premetu bokom.
2. Obrat o 90° do výpadu, váha predklonmo/lastovička (2 sekundy) s rukami upaženými alebo spaženými, návrat do stoja spojný.
3. Výkrok do stojky na rukách (nohy by sa mali spojiť nad výškou pásu), návrat do stoja so vzpažením, drep a
4. kotúl vzad do stoja roznožmo s upažením rúk, (krátka výdrž), stoj roznožmo s upažením
5. Ruky na zem, kotúl vpred, spojiť nohy a skončíte v pozícii výpadu na kolene (krátka výdrž), stoj spojný.
6. Rovný výskok s ¼ obratom (vpravo alebo vľavo)
7. Rozbeh 3, 4 kroky na naskočený premet bokom, hneď
8. Výskok do výskoku s polobratom a záverečná pozícia stoj spojný.

Špecifikovaný bonus: V bode č. 3, Výdrž v stojke na rukách minimálne 1 sekundu = +0,3

Špecifikovaný bonus: V bode č. 8, Výskok s celým obratom = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň II muži - Kôň na šírku s držadlami

Popis prvku:

Východzia pozícia zo stoja s pravou rukou na ľavom držadle v polohe proti smeru hodinových ručičiek nadúchopom a ľavou rukou na konci koňa.

1. Zo stoja výskok do vzporu na drždách, prešvih pravou nohou okolo pravej ruky a súčasne odtlačenie ľavou rukou, aby sa telo otočilo o 180° proti smeru hodinových ručičiek a skončiť v spore jazdmo na drždách
2. Prešvih ľavou nohou vzad do vzporu
3. Výšvih jednou nohou do boku, potom druhou nohou, začať pravou nohou
4. Prešvih pravou nohou do vzporu jazdmo a výšvih ľavou nohou.
5. Prešvih pravou nohou do vzporu
6. Prešvih ľavou nohou do vzporu jazdmo a výšvih pravou nohou.
7. Prešvih ľavou nohou do vzporu



8. Prešvih pravou nohou do vzporu jazdmo
9. Prešvih ľavou nohou do zoskoku s ¼ obratom, stoj spojný

Špecifikovaný bonus: Strih s výšvihom chodidla vo výšky ramien (minimum do výšky lakťa) = +0,3

Špecifikovaný bonus: Výšvih s chodidlom vo výške ramien (minimum výška lakťa) = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

POZNÁMKA: Zostava môže byť v celom rozsahu prevedená obrátene.

Úroveň II muži - Kruhy

Popis prvku:

1. Výskok (s dopomocou trénera) do visu krátka výdrž, zhyb (brada hore), výdrž 2 sekundy.
2. Pomalým vystieraním rúk do visu strmhlav, výdrž 2 sekundy.
3. Vis vznesmo (nohy rovnobežne s podlahou), krátka výdrž a potom
4. Návrat do visu. Zdvihnutím nôh prednos 90°, výdrž 2 sekundy, zákmih
5. predkmih, zákmih, predkmih
6. Záver salto vzad (back tuck flyaway).
video: <https://www.youtube.com/watch?v=81lQnlmOJJU>

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: Predviest' jeden zhyb pred č. 1 = +0,3

Špecifikovaný bonus: č. 4 zo zvisu vznesmo pomaly prechod do prednosu vo vise = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň II muži - Bradlá

Popis prvku:

1. Zo stoja alebo z rozbehu výskok do podporu, predkmih roznožnožením vyložiť nohy na žrde, zdvihnúť sa do vzporu (sed roznožmo na žrdiach)
2. Prehmat pred boky, spojte nohy, kmih vpred do výsedu
3. Spojiť nohy k sebe a prednos vo vzpore (poloha L), 2 sekundy
4. Zákmih, predkmih, zákmih
5. Strihom nôh obrat do výsedu, prehmat rúk (baby reverse stutz)
6. Spojiť nohy a zákmih, predkmih, zákmih
7. Zákmihom 45° nad žrdami zoskok do strany (zánožka),
video: <https://www.youtube.com/watch?v=CxbhvxQkdY>

Poznámka: tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: č.1 Predkmihom výsed roznožmo (dodatočný švih umožňujúci dostať sa do pozície výsedu) = +0,3

Špecifikovaný bonus: č.7 Zákmihom do stojky zoskok = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň II muži - Hrazda

Popis prvku:

1. Výskok do visu na hrazde, nadhmat, výmyk s dopomocou
2. Odkmih
3. Podmetmo kmih, zákmih, predkmih
4. Zákmih, obrat predkmihom



5. ½ obrat predkmihom do zmiešaného úchopu (nadhmat, podhmat)
6. Predkmih, zákmih v zmiešanom úchope (nadhmat, podhmat) a
7. Zákmihom zoskok
video: https://www.youtube.com/watch?v=sW2S_zLvT74

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: č.1. Výmyk bez dopomoci = +0,3

Špecifikovaný bonus: č. 5 Polobrat vykonaný na úrovni hrazdy alebo max. 45° od úrovne hrazdy = +0,3

Bonus: Dосkok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Muži a ženy úroveň II - Preskok

Môže sa predviesť jeden z každého skoku, alebo ten istý skok 2-krát. Lepší z nich sa použije na hodnotenie. Na predvedenie týchto skokov sa použije len skákací mostík. Tradičný kôň nebude k dispozícii.

Všetky úrovne - jedna chyba je povolená, ak sa gymnasta nedotkne mostíka/koňa.

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Preskok č.1 - Náskok do drepu na, priamy skok z - Preskokový stôl

1. Stoj spojný na konci pásu.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Náskok do drepu (nohy medzi rukami)
6. V prípade potreby presun na koniec stola.
7. Rovný zoskok.
8. Dосkok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Preskok č.2 - Náskok do drepu, roznožka z - Preskokový stôl

1. Stoj spojný na konci dráhy.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Náskok do drepu (nohy medzi rukami)
6. V prípade potreby presun na koniec stola.
7. Zoskok roznožkou, roznožka.
8. Dосkok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

POZRI HODNOTIACE HÁRKY PRE ÚROVEŇ II

MUŽSKÉ ZOSTAVY - ÚROVEŇ III

Úroveň II muži - Prostrné

K dispozícii je zoznam prvkov. Môžete ich zoradiť v ľubovoľnom poradí s vlastnou choreografiou/kombináciami:

Akrobatické prvky:

1. Premet bokom (y)
2. Rondát
3. Kotúľ (e)



4. Stojka na rukách

Ostatné:

1. Skok(y) s obratmi a bez nich
2. Prvky rovnováhy (váha, arabeska)
3. Jeden silový prvok
4. Pivot

POZNÁMKA: Gymnasta musí absolvovať minimálne 2 rady (3+ prvky), zmeny úrovne, využiť celú plochu FX a zmeny smeru.

Úroveň III muži - Kôň na šírku s drždami

K dispozícii je zoznam prvkov; zostava by mala byť zostavená z týchto prvkov v ľubovoľnom poradí okrem náskoku a zosku.

1. Položiť pravú ruku na ľavé drždadlo a ľavú ruku na koniec koňa a polkruhový náskok (proti smeru hodinových ručičiek) do vzporu nohami napred
2. Prešvih ľavou nohou do vzad
3. Prešvih pravou nohou do vzad
4. Jednonožný presun
5. 2 falošné nožnice jednou nohou (spoločne alebo samostatne)
6. Jeden plný švih s roznožkou
7. Jednonožný stockli s ¼ obratom doskokom na stranu

Špecifikovaný bonus: Skok na jeden celý kruh na výskoku = +0,3

Špecifikovaný bonus: noha vo výške ramien pri falošných nožniciach (vyžaduje sa výška lakťa) = +0,3

Bonus: Doskok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň III muži - Kruhy

K dispozícii je zoznam prvkov; zostava by mala byť zostavená z týchto prvkov v ľubovoľnom poradí okrem náskoku a zoskoku.

1. Vzoprenie ťahom súruč s dopomocou
2. Vzpor, 2 sekundy výdrž
3. Spád vzad do visu vznesmo (krátka výdrž).
4. Prechod cez váhu do visu vzad (German hang pull out)
5. Návrat do visu
6. Predmih, zákmih
7. Záver salto vzad

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: Vzoprenie ťahom súruč bez dopomoci = +0,3

Špecifikovaný bonus: č.7 Rovné salto vzad = +0,3

Bonus: = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň III muži - Bradlá

K dispozícii je zoznam prvkov; zostava by mala byť zostavená z týchto prvkov v ľubovoľnom poradí okrem náskoku a zoskoku.

1. Zo staja výskok do podporu, prechod do podporu vznesmo a vzoprenie do sedu roznožmo
2. Prednos vo vzpore (poloha L), 2 sekundy
3. Stojka na ramenách výdrž 2 sekundy
4. Kotúl vpred, zákmih s vyložením nôh na žrde, prechod z podporu do vzporu
5. Zákmih, predkmih, zákmih



6. Strihom nôh obrat do výsedu, prehmat rúk (baby reverse stutz)
7. Zoskok predkmihom s polobratom, 45° pod žrdou

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: Zákmih z podporu do vzporu (bez vyloženia nôh na žrde) = +0,3

Špecifikovaný bonus: č. 7 Predvedte na alebo nad žrdou = +0,3

Bonus: Dосkok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Úroveň III muži - Hrazda

K dispozícii je zoznam prvkov; zostava by mala byť zostavená z týchto prvkov v ľubovoľnom poradí okrem náskoku a zoskoku.

1. Výskok do visu na hrazde, podhmat, výmyk
2. Toč vpred
3. Zákmih, prehmat (z podhmatu do nadhmatu)
4. Obrat predkmihom
5. Velvýmik (Baby giant)
6. Podmet
7. Záver - zoskok v predkmihu s polobratom

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus: č.2. Odkmih 45° nad žrdou = +0,3

Špecifikovaný bonus: pri zoskoku vykonanie polobratu na úrovni žrde = +0,3

Bonus: Dосkok bez pohybu nôh = 0,1

Bonus: Virtuozita = 0,1

Muži a ženy úroveň III - Preskok

Výber jedného z 2 preskokov - predvedený 2-krát alebo sa môže predviesť z každého jeden .

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Všetky úrovne - jedna chyba je povolená, ak sa gymnasta nedotkne mostíka/koňa.

Preskok č.1 - Skrčka - Preskový stôl

1. Stoj spojný na konci pásu.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Ruky dopadnú na vrch stola, telo do skrčky.
6. Hlavu a hrudník držanie hore, odraz z rúk, keď kolená prechádzajú cez stôl bez dotyku.
7. Letová fáza
8. Dосkok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Preskok č.2 - Odraz cez stojku - (Použite mostík s golierom a 12-palcovú žinenku)

1. Stoj spojný v blízkosti mostíka alebo v malej vzdialenosti od neho.
2. Výpad alebo náskok bez kroku alebo s jedným krokom, polozenie oboch rúk (súčasne) na mostík.
3. Zášvih do stojky na rukách.



4. Prechod cez stojku s vyrazením z ramien (gymnasta by sa nemal zastaviť v stojke).
5. Dopad na žinenku na chrbát (25-centimetrovú) žinenku, výdrž 1-2 sekundy.
6. Gymnasta vstane a stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: gymnasta by mal preukázať kontrolu s minimom nadmerných pohybov pri prechode zo zadnej časti tela na nohy.

POZRI ROZHODCOVSKÉ HÁRKY PRE ÚROVEŇ III MUŽI **POZRI ROZHODCOVSKÉ HÁRKY PRE ÚROVEŇ IV MUŽI**

ZOSTAVY ŽIEN - ÚROVEŇ I

Muži a ženy úroveň I - Preskok

Dva rôzne preskoky

Gymnasta musí predviesť oba skoky.

Každý skok má počiatočnú hodnotu 10,00. Počíta sa lepší skok.

Obidva skoky musia byť predvedené, ak nie, za opakovanie sa odpočíta 0,5 bodu z konečného skóre

Preskok #1 - Skrčka z mostíka

1. Východzia pozícia: Rozbeh maximálne 10 metrov od odrazového mostíka.
2. Beh po páse smerom k mostíku
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením pokrčením kolien do skrčky.
5. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami.
6. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Preskok #2 - Rozkročný (hviezdicový) skok z mostíka

1. Rozbeh maximálne 10 metrov od odrazového mostíka.
2. Beh po páse smerom k mostíku
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne s pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením roznožením nôh, roznožka.
5. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami.
6. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Všetky úrovne - Ak sa športovec nedotkne mostíka, je povolená jedna oprava.

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Úroveň I ženy - Bradlá

Poznámka: Pre túto zostavu je potrebná len jedna nízka žrd'. Nízka žrd' by mala byť vo výške hrudníka gymnastky. Hrazda sa môže znížiť a použiť ďalšie žinenky na dosiahnutie správnej výšky.

Popis prvku

1. V nadhmate výskok do vzporu na vystretých rukách.
2. Odkmih od žrde a návrat do vzporu.
3. Zdvih rúk (oprite sa o jednu ruku, druhú ruku na chvíľu zdvihnite z tyče a znovu ju uchopte)



4. Zdvih druhej ruky (presuňte váhu na opačnú ruku a na chvíľu zdvihnite druhú ruku z tyče, znovu ju uchopíte)
5. Odkmih od žrde a návrat do vzporu.
6. S rukami stále v nadhmate, kotúľom vpred zosun do stoja na nohách.
7. Stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Špecifikovaný bonus:- +0,2 -1 x švih s pokrčenými nohami (otvorená pozícia tuck) na LB alebo HB, ak je to potrebné kvôli výške (návrat na zem alebo box na HB)

Úroveň I ženy - Kladina

Popis prvku:

Iba nízka kladina

1. Výkrok na koniec kladiny, ruky v bok
2. 2 kroky s vystretými nohami (90 stupňov); ruky upažené
3. 1/4 obrat s rukami v bok
4. 2 kroky na bokom (krok prísun/krok prísun); ruky na upažené
5. 1/4 obrat v kupé balans (dotyk prstov na členku); ruky v polovici 5. pozície (ruky pred sebou, kruhová pozícia vo výške ramien)
6. Ruky za chrbtom; dva kroky vzad (zdvihnúť koleno vpred, potom krok vzad)
7. 1/4 obratu na stranu; ruky v bok
8. 1/4 obratu na tú istú stranu; ruky v bok
9. Pochod na koniec kladiny kolená zdvihnúť vpred passe; ruky upažené
10. Prísunúť nohy k sebe a výskok; ruky nad hlavou
11. Záver doskok na žinenku na nohy, stoj spojný, pripažiť.

Špecifikovaný bonus: V bode č. 2, 2 kroky, výšvih nad 90 stupňov = +0,3

Špecifikovaný bonus: V bode č. 5, 1/4 obratu kupé - výdrž balans 2 sekundy = +0,3

Úroveň I ženy - Prostné

HUDBA: "I LOVE ROCK N' ROLL" ~ Verzia: Barry Nease

Popis prvku:

Východisková pozícia: vzpriamený kľak na ľavej nohe s pravou nohou vpred, ruky na bokoch - Výdrž 4 počítania

1. Preniesť váhu dopredu, dozadu, voliteľná pozícia rúk
2. Položiť ruky na ramená a potom vystrieť do vzpaženia
3. Predklon vpred, položiť ruky na žinenku a presunúť telo dopredu do vystretej polohy na bruchu, ruky vo vzpažení, preval doprava o jednu otočku, skončiť v polohe na bruchu.
4. Návrat do polohy kľačmo posunutím paží a hornej časti tela ku kolenám, krok vpred a hore na pravú nohu, ľavá noha za ňou, chodidlo smeruje do výpadu, ľavú nohu prisunúť k pravej, ruky do vzpaženia
5. Pravou nohou vykročiť doprava a dvakrát sa presunúť doprava (bočné chasse), ruky upažené
6. Krok vpred doprava do výpadu, arabeska do 3/4 stojky, nohy v pozícii rozkročenia (teeter-totter), dopad v pozícii výpadu
7. 1/4 obratu v kupé doprava, ľavá noha v kupé (špička k členku), ruky sú v kruhu v strednej polohe vpred.
8. Štyri pochodové kroky vpred v bok
9. Výskok znožmo, doskok v polohe demi-plie, ruky švihom zdola nahor do vzpaženia, pri dopade pripažiť stranou.
10. Štyri pokrčenia ramien na mieste s miernym pokrčením kolien a vytlačením na špičky, ruky sú vystreté v upažení, R-L-R-L
11. Dva kroky vpred so zdvihnutím rovných nôh do vodorovnej polohy, (battement), ruky upažené, L-R



12. Váha na pravej nohe, výdrž 2 počítania, ruky vo voliteľnej polohe
13. Preniesť váhu z pravej nohy na ľavú, ruky vzpažené, výkop pravou nohou vpred a vykročiť vpred na pravú nohu, prejsť cez výpad do simulovaného premetu bokom vpravo, dopad na ľavú nohu v pozícii výpadu.
14. Kotúl' vpred do sedu skrčmo, ruky na záver vzpažiť
15. Kolíska na chrbáte so vzpažením
16. Prechod cez sed bokom na pravej strane, skončiť vo vzpriamenom kľaku, rukami krúžiť v smere hodinových ručičiek a ukončiť v upažení. Kruh pravou rukou potom v smere hodinových ručičiek v predpažení, ľavá upažená.

* Môže byť vcelku obrátený, aby vyhovoval gymnastom s dominantnou ľavou stranou.

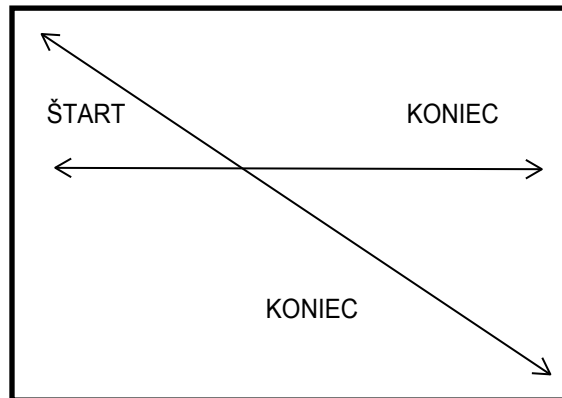
Bonus: č.10 - poskakovanie v pasáži namiesto pochodových krokov = +0,3 bonusu

Bonus: č.15 - namiesto simulovaného premetu bokom, gymnasta sa cez premet bokom postaví +0,5 bonusu

ÚROVEŇ 1 ŽENY - VZOR PROSTNÉ

(V závislosti od veľkosti a amplitúdy športovca môžete začať po stranách alebo v rohoch)

ŠTART



POZRI ROZHODCOVSKÉ HÁRKY PRE ÚROVEŇ I ŽENY

ZOSTAVA ŽENY - ÚROVEŇ II

Muži a ženy úroveň II - Preskok

Môže sa predviesť jeden z každého skoku, alebo ten istý skok 2-krát. Počíta sa lepší skok. Na predvedenie týchto skokov sa použije len odrazový mostík. Tradičný kôň nebude k dispozícii.

Všetky úrovne - jedna chyba je povolená, ak sa gymnasta nedotkne mostíka/koňa.

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Preskok č.1 - Náskok do drepu na, priamy skok z - Preskokový stôl

1. Stoj spojný na konci pásu.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Náskok do drepu (nohy medzi rukami)
6. V prípade potreby presun na koniec stola.
7. Rovný zoskok.
8. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.



Preskok č.2 - Náskok do drepu, roznožka z - Preskokový stôl

1. Stoj spojný na konci dráhy.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Náskok do drepu (nohy medzi rukami)
6. V prípade potreby presun na koniec stola.
7. Zoskok roznožkou, roznožka.
8. Dostok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Úroveň II ženy - Bradlá

Poznámka: Sú dve časti zostavy, jedna na nízkej hrazde, druhá na vysokej hrazde.

Popis prvku:

Sekcia na nízkej tyči

1. Výskok do vzporu.
2. Výdrž vzpore
3. Odkmih
4. Podmeť

Sekcia na vysokej tyči - tvárou k nízkej tyči (pokiaľ nerobíte bonus)

1. Výskok do visu
2. Skrčiť kolená k hrudníku (Výdrž 2 sekundy)
3. Nabratie kmihu
4. Kmih vzad
5. Kmih vpred
6. Zákmihom zoskok. Stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Bonus- +0, 5 - č. 5 & 6 - pridať polobratu na vysokej tyči -1 zmena úchopu pri švihu vpred, 1 zmena úchopu pri švihu vzad (pridané) Uvoľnenie sa z nízkej tyče s dopadom na dve nohy. Vystretie.

Úroveň II ženy - Kladina

TENTO POSTUP SA MÔŽE V CELOM ROZSAHU ZMENIŤ TAK, ŽE SA NASTUPUJE S PRAVOU NOHOU AKO PRVOU.

Popis prvku:

Východzia pozícia: postaviť ľavou stranou tela pozdĺž strany kladiny približne v 1/3 vzdialenosti od konca kladiny.

POZNÁMKA: Počiatočný bod môže byť potrebné upraviť dopredu alebo dozadu podľa veľkosti a úrovne schopností športovca.

← zostup
výstup 1/3 →

1. Výstup (NÍZKA KLADINA) - Ľavou nohou vystúpiť na kladinu, pravú nohu položiť pred ľavú nohu (pozícia vlaku). Ukončiť v stoji so vzpažením s rukami v korune.



(VYSOKÁ KLADINA) - Vykročiť pravou nohou na mostík a súčasne položiť ľavú ruku na kladinu, aby sa blokovala a podopierala horná časť tela. Odraziť z pravej nohy a ľavú nohu položiť na vrch kladiny. Zdvihnúť ľavú ruku nahor a zároveň položiť pravú nohu na kladinu pred ľavú nohu (pozícia vlaku). Ukončiť vo vyváženom drepe, ruky pred telom v strede, potom stoj so vzpažením s rukami v korune.

2. Arabeska krok vpred- Krok vpred na ľavú nohu a zároveň zdvihnúť pravú nohu vzad do 15-stupňovej arabesky. Ľavá ruka sa presunie do stredu na stranu, pravá ruka sa presunie do stredu pred seba. Krok vpred na pravú nohu a zároveň zdvihnúť ľavú nohu vzad do 15-stupňového arabesky. Pravá ruka sa presunie do stredu na stranu, ľavá ruka sa presunie do stredu pred seba.
3. Ľavou nohou vykročiť vpred a priložiť pred pravú nohu (pozícia vlaku). Relevé, (zdvihnite sa na prednú časť chodidiel) sousou, do (uzamknutej pozície), ruky sa presunú do polohy koruny. Polobrat doprava. Po dokončení spustiť päty a ruky.
4. Kroky kupé vzad - Krok pravou nohou vzad a ľavú nohu presunúť do pozície kupé (špička k členku). Paže sú za chrbtom, ruky sú opreté o spodnú časť chrbta, dlane smerujú von. Krok vzad ľavou nohou a pravú nohu presunúť do pozície kupé. Ruky zostávajú za chrbtom.
5. Balans váha - vystrieť pravú nohu vzad a nahor o 30 stupňov do polohy váhy, zatiaľ čo ruky sa presunú na stranu do strednej polohy. V balans polohe výdrž 2 sekundy.
6. Vykročiť pravou nohou vpred a potom vykpnúť ľavú nohu do výpadovej pozície, ruky v korune.
7. ¼ obrat doprava do polohy pre bočný výpad, ľavá ruka na strane v strede, pravá ruka vpredu v strede.
8. Posuvné kroky doprava - posunutie pravej nohy smerom k ľavej nohe a zároveň vystretie paží do stredu. Chodidlá vedľa seba. Krok doľava, pravou nohou k ľavej nohe a zároveň prekříženie rúk v prednej stredovej polohe a potom späť do bočnej stredovej polohy. Opäť krok doľava a priblíženie pravej nohy k ľavej nohe pri súčasnom premiestnení paží z bočnej stredovej polohy do skřížených rúk v prednej stredovej polohe a späť do bočnej stredovej polohy.
9. ¼ obratu v relevé doľava s vystretými rukami v bočnej strednej polohe.
10. Passé držanie - pravú nohu presunúť do pozície passé vpred (pravá noha je opretá o ľavé koleno, pravé stehno je vodorovne). Ruky sa presunú do strednej zaoblenej polohy. Výdrž 1 sekunda.
11. Výskok znožmo - vykročiť vpred na pravú nohu, potom vykročiť ľavou nohou tak, aby sa prisunula pred pravú nohu. Chodidlá budú v pozícii vlaku. Ruky spustiť po stranách tela. Demi-plie, (pokrčiť obe kolená a boky asi o 45 stupňov, príprava na výskok a výskok, súčasne švihnite rukami hore nad hlavu a úplne sa natiahnite cez členky, kolená a boky. Vystretá priama poloha tela vo vzduchu. Doskok v demi-plie s rukami spustenými po stranách tela. Ľavá noha je pred pravou nohou v pozícii vlaku.
12. Pochodové kroky - vykročiť vpred na pravú nohu a ľavá noha v jednej línii s pravým kolonom (pozícia passé vpred). Ľavé stehno by malo byť vo vodorovnej polohe s kladinou. Ruky sú voliteľné. Pochodové kroky vpred na koniec kladiny.
13. Skok roznožmo (hviezda) - na konci kladiny by mali byť nohy v rozkročnej polohe (predná časť chodidla pravej nohy je prítlačená vedľa klenby ľavej nohy) alebo v polohe vedľa seba (nohy sú priamo vedľa seba). Ruky spustiť po stranách tela. Demi-plie a skok z oboch nôh, aby sa telo zdvihlo a mierne predklonilo. Súčasne švihnúť rukami nahor a natiahnite ich nad hlavu, čím ukážete rozpaženie vo vzduchu (pozícia hviezdy). Dopad na obe nohy v polohe demi-plie, nohy vedľa seba a mierne od seba. Stoj spojný, pripažiť a úklon hlavnému rozhodcovi.

BONS

Špecifikovaný bonus: č. 3 - Výdrž 2 sekundy v relevé pozícii po ½ obrate. +3

Špecifikovaný bonus: Bočné chassé namiesto krokov. +3

Špecifikovaný bonus: Zostava na vysokej tyči +.5i

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy, ak je zostava predvedená na vysokej tyči.

Úroveň II ženy - Prostrné

Popis prvku:

HUDBA: "BALIMOS" - Verzia Barryho Neasa



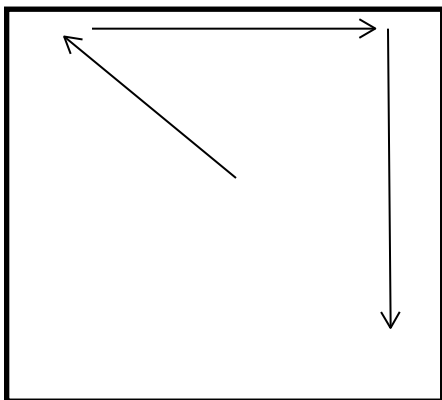
Východisková pozícia: stoj, ľavé koleno mierne pokrčené, ľavá noha v releve, ľavá ruka na boku, pravá ruka pokrčená v 45 stupňoch s dlaňou otočenou dovnútra - Výdrž 4 počítania

1. Krúženie pravou rukou proti smeru hodinových ručičiek dole pred telom do strany a späť nahor do vysokého šikmého uhla.
2. Krok späť na ľavú nohu do štvrtej pozície, ruky zaokrúhlené pred telom v strede, otočka na jednej nohe (270 stupňov) doprava.
3. Krok vpred vľavo, vpravo, 90-stupňová váha na pravej nohe, držanie 2 počítania
4. Kotúľ dopredu z váhy do stoja s nohami pri sebe
5. Štyri kroky passé prance dopredu s otočením tela, ruky na bokoch - R, L, R, L, - krok doprava 90 stupňova otočka doprava
6. Rozbeh 2 kroky vpred R,L, pravá noha naskočí do pravého premetu bokom, pravá noha chassé do pravého premetu bokom, doskok v ľavom výpade, otočka o 90 stupňov doľava na ľavú nohu, pravú nohu prisunúť vedľa ľavej tak, aby boli nohy spolu.
7. Štyri passé poskoky vzad, ruky na bokoch - R, L, R, L, na záver s nohami pri sebe a rukami spustenými na stranu.
8. Dva kroky vpred R, L do poskoku s vykročením pravej nohy (90 stupňov), krok vpred vľavo, poskok s vykročením R nohy (90 stupňov), krok vpred ľavá noha k pravej.
9. Výskok znožmo 270 stupňov doprava
10. Mierne pokrčiť ľavé koleno s ľavou nohou v releve, bedrá sa pohupujú na mieste, zatiaľ čo obe ruky sa zdvíhajú nad hlavu a ruky sa trasú.
11. Zdvihnúť L nohu k R kolenu v pozícii bočné releve, potom chassé doľava, krok doľava a zároveň zdvihnúť R nohu k L kolenu v pozícii bočné passé a prekřížiť ruky pred telom, chassé vpravo a zároveň odkřížiť ruky.
12. Krok vpravo na pravú nohu a skok na pol obrat s dopadom s nohami pri sebe (simulácia tourjete).
13. Krok vpred doprava do stojky na rukách, výdrž jedno počítanie, dopad do výpadu
14. Prisunúť nohy k sebe, kotúľ dozadu v pozícii podrepu s rukami otočenými k sebe a položenými na zadnej strane krku, lakte pokrčené, dopad na kolená.
15. Sed na ľavú stranu, koleno sa otočí doľava, skončiť v polohe v kľaku
16. Vlnenie telom vzad, zdvihnúť sa na kolenách, zakončenie s rukami spustenými po stranách
17. Zdvihnutie pravej ruky nahor do vysokého oblúka, zdvihnutie ľavej ruky nahor do vysokého oblúka, spustenie pravej ruky dole k boku tela.

* Môže byť vcelku obrátený, aby vyhovoval gymnastom s dominantnou ľavou stranou

Špecifický bonus:

ÚROVEŇ 2 ŽENY - VZOR PROSTNÉ



POZRI HODNOTIACE HÁRKY PRE ŽENY ÚROVNE II



ZOSTAVA ŽENY - ÚROVEŇ III

ÚROVEŇ III. ŽENY- Preskok

Výber jedného z 2 skokov - predvedie sa 2-krát jeden skok alebo 1x každý skok

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Všetky úrovne - jedna chyba je povolená, ak sa gymnasta nedotkne mostíka/koňa.

Preskok č.1 - Skrčka - Preskokový stôl

1. Stoj spojný na konci pásu.
2. Beh po páse smerom k mostíku.
3. Náskok na mostík na dve nohy a mierne pokrčenými kolenami.
4. Odraz z mostíka so vzpažením.
5. Ruky dopadnú na vrch stola, telo do skrčky.
6. Hlavu a hrudník držanie hore, odraz z rúk, keď kolená prechádzajú cez stôl bez dotyku.
7. Letová fáza
8. Doskok na nohy s mierne pokrčenými kolenami. Stoj spojný, spažiť bez pohybu.

Preskok č.2 - Odraz cez stojku - (Použite mostík a 12-palcovú žinenku)

1. Stoj spojný v blízkosti mostíka alebo v malej vzdialenosti od neho.
2. Výpad alebo náskok bez kroku alebo s jedným krokom, polozenie oboch rúk (súčasne) na mostík.
3. Zášvih do stojky na rukách.
4. Prechod cez stojku s vyrazením z ramien (gymnasta by sa nemal zastaviť v stojke).
5. Dopad na žinenku na chrbát (25-centimetrovú) žinenku, výdrž 1-2 sekundy.
6. Gymnasta vstane a stoj spojný, pripažiť.

Poznámka: gymnasta by mal preukázať kontrolu s minimom nadmerných pohybov pri prechode z chrbta na nohy.

Úroveň III ženy - Bradlá

Toto je zoznam prvkov, ktoré sa môžu vykonávať v ľubovoľnom poradí okrem náskoku a zoskoku. Sú dve časti zostavy, jedna na nízkej hrazde a druhá na vysokej hrazde.

Popis prvku

Nízka žrd'

- Výskok do vzporu na vystretých rukách (alebo výmik ako bonus)
- Odmih (cast)
- Toč vzad
- Záver podmet

Vysoká žrd'

- Náskok do visu s predkmihom
- Kmihanie
- Záver - zoskok predkmihom s ½ obratom



Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Bonus: nízka tyč - +0,5 - príťah na nízkej hrazde
+0,3 - ½ obratu vo švih (vysoká tyč)

Úroveň III ženy - Kladina

Disciplína je predvádzaná len na vysokej kladine.

Predvedzte uvedené prvky v ľubovoľnom poradí (okrem náskoku a zoskoku). Spojenia sú na gymnastovi.

1. Náskok - pomocou odrazového mostíka, odraz jednou nohou do drepu s oporou rúk.
Bonus - pomocou odrazového mostíka, odraz dvoma nohami bez opory rúk do drepu.
2. Výskok
3. Polobrat na špičke jednej nohy
4. 2 bočné chasse
5. Výskok so ¼ obratom
6. 2 kupé kroky vzad
7. Poskok
8. Balans váha (45 stupňov)
9. Páka (výpad na jednu nohu do stojky) (ruky nad hlavou na začiatku a na konci)
10. Záver - zoskok rondátom

Bonus: Náskok - pomocou odrazového mostíka, odraz dvoma nohami bez opory rúk do drepu = 0,3

Poznámka: Tréner istí športovca počas celej zostavy.

Úroveň III ženy - Prostné

Predvedzte uvedené prvky v ľubovoľnom poradí. Spojenie choreografie a hudby je na gymnastovi.

Akro:

1. Premet bokom (á)
2. Rondát
3. Kotúľ (e)
4. Stojka na rukách

Tanec:

1. Obrat o 360 stupňov na jednej nohe
2. Väzba so skokom (skokmi)
3. Skok(y)
4. Vlňa tela

Poznámka: Musí obsahovať minimálne 1 skokovú väzbu (Tumbling pass) z 3+ prvky

Musí obsahovať zmeny úrovne

Musí sa využiť celá plocha (vzor podlahy)

Musí sa meniť smer

Bonus: Skoky pri 120 stupňoch = +0,2, skoky pri 150 stupňoch = +0,3, skoky pri 180 stupňoch = +0,5

POZRI HODNOTIACE HÁRKY PRE ÚROVEŇ III ŽENY

POZRI HODNOTIACE HÁRKY PRE ÚROVEŇ IV ŽENY

ODDIEL G - USMERNENIA/MODIFIKÁCIE SOSC

1. Všetky postupy a hodnotiace hárky sú k dispozícii na webovej stránke SOI.



2. SOSC umožňuje športovcom zúčastňovať sa na rôznych úrovniach v disciplínach (napr. gymnasta môže súťažiť na úrovni I - kladina a úroveň II - prostné), avšak gymnasti sa nebudú môcť zúčastniť na súťaži viacboja.
3. Pripomienka pre trénerov: Ak športovci potrebujú pomoc pri zapamätaní si zostáv, tréneri môžu športovcov upozorniť (nie slovné) zo strany náradia. Tréneri nesmú počas súťaže na športovcov kričať ani na nich hovoriť.
4. Všetci gymnasti úrovne IV musia predviesť voliteľnú zostavu. Ak gymnasta nie je pripravený predviesť voliteľnú zostavu, mal by sa prihlásiť na úroveň III.
5. Pri preskoku sa minimálna výška koňa určuje podľa najnižšej výšky, na ktorú sa môže zariadenie nastaviť.
6. Športovci a športovkyne sa môžu prihlásiť na disciplíny úrovne A a môžu si vybrať maximálne tri ponúkané disciplíny. Športovci prihlásení na disciplínu úrovne A (rozvíjajúce) sa nemôžu zúčastniť na iných gymnastických disciplínach. Napr. gymnasta sa nemôže prihlásiť na preskok úrovne A a kladinu úrovne II. Športovci, ktorí sa nezúčastňujú na disciplínach úrovne A, môžu súťažiť v disciplínach inej úrovne (napr. Preskoku úrovne II. a Prostné úrovne III.).
7. Športovci s Downovým syndrómom musia mať röntgenové vyšetrenie, ktoré preukáže, že nemajú atlantoaxiálnu nestabilitu pred účasťou na akomkoľvek gymnastickom podujatí.
8. Rozdelenie do vekových skupín bude nasledovné: 8-11, 12-15, 16-21, 22-29 a 30+. Rozpisy sa niekedy uvádzajú ako juniorské (8-15) a seniorské (16+). Vekové skupiny sa môžu spojiť, ak nie je dostatočný počet športovcov na vytvorenie súťažnej divízie
 - a. Viacboj - športovci a športovkyne budú automaticky zaradení do súťaže Viacboja, ak sa zúčastnia maximálneho počtu disciplín na rovnakej úrovni.
9. Jednotné usmernenia
 - a. Všetci členovia tímu by mali mať dresy rovnakej farby a štýlu, pokiaľ nie je v konkrétnych športových pravidlách uvedené inak (napríklad brankársky úbor). Jednotné smernice sa môžu podľa potreby upraviť tak, aby sa prispôbili individuálnemu znevýhodneniu alebo zdravotnému stavu športovca.
 - b. Gymnasti muži
 - 1) Tielko (jednoduché/leotard) a špecifické gymnastické dlhé nohavice a šortky. Tielko musí byť zastrčené do nohavíc alebo šortiek.
 - c. Gymnastky
 - 1) Trikot s dlhým rukávom. Trikoty bez rukávov sú povolené, ak si to vyžaduje teplota alebo typ postavy. V súťaži sú povolené pančuchy telovej farby.
 - d. Ponožky
 - e. Gymnastické topánky môžu byť obuté.
 - f. Všetci športovci a tímy by mali mať rovnaké uniformy.
 - g. Tímové tričká a spodné tričká musia mať rovnakú farbu.
 - h. Modré džínsy a džínsové oblečenie nie je povolené.
 - i. Je zakázané nosiť akékoľvek predmety, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo poskytnúť umelú výhodu ktorémukoľvek športovcovi.
 - 1) Medzi zakázané objekty patria okrem iného tieto:
 - a) Pokrývka hlavy
 - b) Šperky
 - c) Dlahy alebo rovnátka
 - 2) Výnimku tvoria náboženské alebo lekárske medailóny a ploché svadobné obrúčky. Ak sa nosia, musia byť odstránené z retiazok a prilepené alebo prišité pod uniformu.
 - j. Všetky uniformy musia mať príslušné logo SOSC. Na dresoch nesmie byť logo sponzora.
 - k. Tričká, ak sú oblečené, musia byť jednotného typu a kvality a musia byť schválené príslušnou oblasťou.