

HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků a skladební požadavky uvedené u jednotlivých náradí (pokud uvedeny jsou). Nezáleží na obtížnosti prvků, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu. Srážky dle pravidel SG – FIG (pravidla a prvky ke stažení na <http://www.gymfed.cz/sportovni-gymnastika-zeny/pravidla-a-prvky/>).

Chyby malé - 0,1 b střední - 0,3 b velké - 0,5 b. Pád z náradí, na náradí, na zem - 1,0 b

Důležitá informace pro rozhodování přeskočků - skoků přímých!!!

Skok provedený okamžitě z můstku na náradí/nohy na můstku a paže již na náradí = velká chyba; skok, při kterém v momentě dohmatu paží je trup pod vodorovnou = chyba střední; skok, při kterém je zášvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Školní kolo = jednotlivci. Okresní kolo = družstva. V závodě družstev musí mít jednotné trikoty.

Není-li tento požadavek dodržen, hlavní rozhodčí uplatní příslušnou srážku dle pravidel FIG (1,0 b z výsledné známky družstva).

Nošení šperků a ozdob (náramky a řetízky) není dovoleno, povoleny jsou pouze malé náušnice (šroubovací). Za nedodržení tohoto požadavku bude závodníci sraženo 0,3 b z výsledné známky na příslušném náradí (pouze jednou).

Skupinu rozhodčích na náradích tvoří 1-2 rozhodčí. Vrchník na každém náradí odpovídá za správnost výpočtu výsledné známky. Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10,0 bodů.

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém náradí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhlašují se i nejlepší jednotlivci.

Před každou soutěží se vždy v rámci porady rozhodčích a pedagogů jednak zodpoví a vyjasní dotazy pedagogů k rozhodování a organizaci dle počtu přítomných rozhodčích, dále pak hlavní rozhodčí zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I
1. – 3. třída

Trojboj – přeskok, lavička, prostná

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Koza (bedna na šíř)

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem

z 10,00 bodů

Lavička

Cvičí se na jedné lavičce. Volná sestava - 4 různé prvky

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, stoje – na rukou i na lopatkách, přemety - stranou, stranou jednoruč, vpřed i vzad
náskoky – do dřepu, do kotoulu

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - nůžky, roznožka, čertík, jánošík, kufr, výskok skrčmo, výskok s obr. 180°

váhy a obraty - jednož v přednožení, zanožení (piruety) - min. 180°, váha stranou i vzad, arabeska

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m - 15m. Volná sestava - 4 různé prvky

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II
4. – 5. třída

Trojboj – přeskok, lavička, prostná

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Koza (bedna na šíř)

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem

z 10,00 bodů

Skrčka, roznožka

z 10,00 bodů

Lavička

Cvičí se na jedné lavičce. Volná sestava - 5 různých prvků

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, stoje – na rukou i na lopatkách, přemety - stranou, stranou jednoruč, vpřed i vzad

náskoky – do dřepu, do kotoulu

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - nůžky, roznožka, čertík, jánošík, kufr, výskok skrčmo, výskok s obr. 180°

váhy a obraty - jednoноž v přednožení, zanožení (piruety) - min. 180°, váha stranou i vzad, arabeska

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m - 15m. Volná sestava - 4 různých prvků

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednoноž v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV. kategorie
6. – 7. třída a 8. – 9. třída

Trojboj – přeskok, kladina, prostná

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

Přeskok

Koza (bedna na šíř)

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Skrčka, roznožka

z 10,00 bodů

Kladinka

Cvičí se na 2,5m dlouhé kladince, nízké. Volná sestava – minimálně 5 různých prvků. Prvky by měly být volené z různých kategorií, tedy skok, pirueta, akro. prvek, váha z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, stoje – na rukou i na lopatkách, přemety - stranou, stranou jednoruč, vpřed i vzad
náskoky – do dřepu, do kotoulu

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - nůžky, roznožka, čertík, jánošík, kufr, výskok skrčmo, výskok s obr. 180°

váhy a obraty - jednož v přednožení, zanožení (piruety) - min. 180°, váha stranou i vzad, arabeska

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

Prostná

Cvičí se na páse 12m - 15m. Volná sestava – minimálně 5 různých prvků. Prvky by měly být volené z různých kategorií, tedy skoky, piruety, akrobatické prvky, váhy z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zásvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I a II
1. - 3. třída a 4. – 5. třída

Trojboj – prostná, přeskok, kruhy nebo prostná, přeskok, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého náradí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 15m

Volná sestava - minimálně 4 různé prvky. Prvky by měly být volené z různých kategorií, které jsou uvedené níže ve výběru prvků z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

prvky flexibility – váha únožmo, vzad, hluboký předklon, placka

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Koza nebo bedna našť

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 10,00 bodů

Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Kruhy

Výška kruhů od země libovolná.

Volná sestava – 3 různé prvky nebo výdrže z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků a výdrží

přednos skrčmo, přednos s napnutýma nohama, vzos, svís vzesmo vpředu, stoj, překot vzad jako seskok do stoje na zemi, svís vzesmo vzadu snožmo i roznožmo apod.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA
VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV
6. – 7. třída a 8. – 9. třída

Trojboj – prostná, přeskok, kruhy nebo prostná, přeskok, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého náradí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

Prostná

Cvičí se na páse 12m – 15m

Volná sestava - minimálně 6 různých prvků. Prvky by měly být volené z různých kategorií, které jsou uvedené níže ve výběru prvků z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihů, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

prvky flexibility – váha únožmo, vzad, hluboký předklon, placka

Přeskok

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Koza nebo bedna našít

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 10,00 bodů

Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Kruhy

Výška kruhů od země libovolná.

Volná sestava – 3 různé prvky nebo výdrže z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

Výběr prvků a výdrží

přednos skrčmo, přednos s napnutýma nohama, vzos, svis vznesmo vpředu, stoj, překot vzad jako seskok do stoje na zemi, svis vznesmo vzadu snožmo i roznožmo apod.