

TKŽ KSK Jihočeského Kraje a Kraje Vysočina vydává doporučené sestavy pro přípravky - rok 2023

Obecná pravidla pro všechny kategorie:

- u kategorie 2018 a mladší je hodnota známky D max. 5 bodů,
- u kategorie 2017 a mladší je hodnota známky D max. 10 bodů,
- dílčí hodnoty „skladebních požadavků“ jsou uvedeny níže,
- další prvky obtížnosti předvedené nad rámec „skladebních požadavků“, **nezvyšují** známku D, jejich provedení však bude posouzeno v souladu s pravidly FIG,
- hudební doprovod není povolen,
- mohou být použity prvky dle Pravidel FIG a dle Doplnkové tabulky prvků dle ZP,
- při shodě bodů rozhoduje známka na kladině,
- **více skladebních požadavků nelze plnit jedním prvkem,**
- neuplatňují se srážka za krátkou sestavu a umělecký dojem
- váhou se pro kladinu i akrobacii rozumí: váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy (roznožení min. 135°),
- prvkem pohyblivosti se rozumí statický prvek ukazující rozsah pohybu - např. provaz, rozštěp, placka, most, průplav.

1. Kategorie rok nar. 2018 a mladší

PŘESKOK

Rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na žíněnku (20 cm + doskoková žíněnka 10 cm)

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Pro závod není povolen metodický můstek.

Známka D: 5 bodů.

Srážky dle Pravidel FIG.

BRADLA

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze stoje spatného s oporem rukou o žerď odraz do předkmihu na vzklonku - zákmih a seskok do stoje	1,50 b	nedostatečný předkmih 0,1 / 0,3 b nízký zákmih 0,1 / 0,3 b
2. Ze shybu stojmo tahem přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž 3s) - flex špičky při průvleku bez srážky	1,00 b	provedení odrazem 0,5 b chybějící výdrž 0,3 b neudržení vodorovné polohy nohou 0,1 / 0,3 b dotyk žerdě při průvleku 0,1 / 0,3 b
3. přešvih schylmo do přednosu ve svisu (špičky se dotýkají žerdě) a výdrž 3s	1,00 b	dotyk žerdě při průvleku 0,1 / 0,3 b chybějící výdrž 0,3 b
4. spustit nohy a přednos ve svisu (úhel 90° a výdrž 3s)	1,00 b	chybějící výdrž 0,3 b
5. zákmihem seskok	0,50 b	neprovedení švihem 0,3 b

Známka D: max. 5 bodů.

Ostatní srážky dle Pravidel FIG.

Výše bedny nastavitelná – nejvýše možná po prsa závodnice.

KLADINA

Náradí : lavička

Popis	Hodnota
1. Výskok do dřepu	1,00 b
2. Akrobatický prvek	1,00 b
3. Gymnastický prvek	1,00 b
4. Arabeska / váha (výdrž 2 sec.)	1,00 b
5. Přímý seskok	1,00 b

Známka D: max. 5 bodů.

Srážky dle Pravidel FIG.

PROSTNÁ

Popis	Hodnota
1. Akrobatický prvek	1,00 b
2. Prvek pohyblivosti	1,00 b
3. Gymnastický prvek	1,00 b
4. Akrobatický prvek různý od bodu 1.	1,00 b
5. Arabeska / váha (výdrž 2 sec.)	1,00 b

Známka D: max. 5 bodů.

Srážky dle Pravidel FIG

2. Kategorie rok nar. 2016 - 2017

PŘESKOK

Rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na vyvýšenou žíněnku (40 cm + doskoková žíněnka 10 cm)

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Pro závod není povolen metodický můstek!

Známka D: 10 bodů.

Srážky dle Pravidel FIG.

BRADLA

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze stoje spatného náskok do předkmihi na vzklopku - zákmihi	2,00 b	nedostatečný předkmihi 0,1 / 0,3 b nízký zákmihi 0,1 / 0,3 b chybějící nadhmátnutí 0,1 b
2. Předkmihi na vzklopku - zákmihi a seskok do stoje	2,00 b	nedostatečný předkmihi 0,1 / 0,3 b nízký zákmihi 0,1 / 0,3 b
3. Ze shybu stojmo tahem výmyk do vzporu	2,00 b	provedení odrazem 0,5 b
4. Sešín vpřed do svisu vnesmo vzadu (výdrž 3s) - flex špičky při průvleku bez srážky	1,50 b	chybějící výdrž 0,3 b neudržení vodorovné polohy nohou 0,1 / 0,3 b dotyk žerdě při průvleku 0,1 / 0,3 b
5. přešvih schylmo do přednosu ve svisu (špičky se dotýkají žerdě) a výdrž 3s	1,00 b	dotyk žerdě při průvleku 0,1 / 0,3 b chybějící výdrž 0,3 b
6. spustit nohy a přednos ve svisu (úhel 90° a výdrž 3s)	1,00 b	chybějící výdrž 0,3 b
7. zákmihem seskok	0,5 b	neprovedení švihem 0,3 b

Známka D: max. 10 bodů.

Ostatní srážky dle Pravidel FIG.

Výše bedny nastavitelná – nejvýše možná po prsa závodnice.

KLADINA

Nářadí : nízká kladinka – výška max 50cm

Popis	Hodnota	
1. dohmatem na kladinu a unožením jedné, přešvih odbočmo s půlobratem o 90st. do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit povýš a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje, upažit	1,00 b	
2. dva kroky ve výponu, upažit	1,00 b	
3. skok snožmo a spojitě skok do dřepu – upažením, pokrčit ruce za hlavu	2,00 b	neprovedení spojitě 0,30 b
4. celý obrat ve dřepu skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b	
5. výkrokem vpřed – arabeska (výdrž 2 s)	1,00 b	výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b
6. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	2,00 b	opora rukou při vztyku 0,50 b
7. seskok rondátem / seskok odrazem snožmo	2,00 b / 1,00 b	

Ostatní srážky dle Pravidel FIG.

PROSTNÁ

Sestava dle předpisu aktuálního Závodního programu pro VS0 s následující změnou:

Bod 6. sestavy je nahrazen následujícím: „Předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – přemet stranou.“

Hodnota D bodu 6.: 2 body

Srážky dle Pravidel FIG a Závodního programu.