

KATEGORIZÁCIA NA ROK 2019

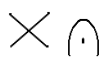
MUŽI

Slniečka	2013 - 2014
Najmladší žiaci	2011 - 2012
Mladší žiaci	2009 - 2010
Starší žiaci	2006 - 2008
Juniori	2001 - 2005
Muži	2001 a starší

Počíta sa kalendárny rok narodenia pretekára.

OBSAH SÚŤAŽÍ

Všeobecné pokyny:

- Stanovenie výslednej známky na náradí:
 1. Výsledná známka za zostavu je daná súčtom známky "D" a konečnej známky "E".
 2. Znáмка "D", je obsah zostavy (za min. 4 prvky a max. 6 prvkov)
 3. Znáмка "E", je za prevedenie zostavy, na základe požiadaviek na skladbu, techniku cvičenia a držanie tela a vychádza z 10 bodov.
- Každý z hodnotených prvkov sa môže v zostave použiť iba raz (pri použití druhý raz nie je započítaný do hodnoty obtiažnosti)
- Ak pretekár predvedie menší počet prvkov ako je predpísané minimum (zrážka za každý chýbajúci prvok) 0,5 b
- Opakovanie prvku (pri nezdare napr. opakovanie stojky) 0,3 b
- Výšku náradia meriame od vrchnej hrany žinenky, výšku preskoku meriame od podlahy
- Pri väzbe sa počíta hodnota každého prvku a tiež hodnota väzby (napr. )
započítame hodnoty oboch prvkov + hodnota väzby)
- Počet akrobatických a skokových väzieb započítaných do D známky je určený pri každom náradí a vekovej kategórii
- V prípade nezrovnalostí medzi obsahom súťaže a prehľadnou tabuľkou je určujúci obsah súťaže

Preskok, protné, hrazda

Preskok: Švédska debna na šírku (3 diely + vrchný diel), 1 mostík
2 pokusy, počíta sa lepší skok

Hodnota prvku:

1,5 b

1. rozbeh (dĺžka je ľubovoľná)
2. náskok na mostík a odraz znožmo
3. náskok do vzporu drepmo na debnu a plynule odrazom vzpriamený výskok, predpažením vzpažiť
4. doskok do mierneho podrepu

**Zrážky:**

Viacnásobný dotyk nôh na mostíku	1,0b
Prerušenie na debne	0,5b
Nízky výskok do zoskoku	0,5b
Doskok blízko za debnu	0,5 b

Protné: 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek
D známka pri splnení všetkých požiadaviek 2,30 b

Popis zostavy:**Hodnota prvku:**

- Základné postavenie: stoj spojný – pripažiť
1. upažením vzpažiť – drep – predpažiť (chrbát vzpriamený)
 2. kotúl vpred do drepu – predpažiť 0,5 b
 3. kotúl vpred do placky, vzpažiť – výdrž 2s 0,5 b
 4. ľahom vzad stojka na lopatkách s oporou rúk o boky, výdrž 2s 0,5 b
 5. drep – vztyk do stoja spojného – ruky vbok
 6. prísunné skoky pravou aj ľavou vpred 0,3 b
 7. stoj jednoožne so skrčením prednožmo - ruky vbok-výdrž 2s 0,5 b
 8. stoj spojný, pripažiť

Hrazda: Výška hrazdy 100 cm
D známka pri splnení všetkých požiadaviek 1,0 b

Popis zostavy: **Hodnota prvku:**

1. zo stoja spojného odrazom znožmo vis vznesmo 0,5b
2. zosun cez vis vzadu do stoja spojného 0,5b
3. krokom vpred stoj spojný, vzpažiť, pripažiť

NAJMLADŠÍ ŽIACI 2011 - 2012

Prostné, hrazda, bradlá, kruhy, preskok

- v tejto kategórii sa väzby nehodnotia

Prostné 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 2 rady
Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky – zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 2,4

Bodované prvky

- kotúľ vpred, vzad 0,3 b
- kotúľ vpred, vzad roznožmo 0,3 b
- premet bokom 0,5 b
- stojka kotúľ 0,5 b
- váha predklonmo ($\geq 90^\circ$) 0,3 b
- prísunne skoky ľavou a pravou vpred 0,3 b
- výskok znožmo s obratom o 180° , roznožmo, skok prednožmo strižný / nožničky /, čertík 0,3 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (ľubovoľný rozštep alebo placka) 0,5 b

Hrazda Výška hrazdy 110 cm
D známka pri splnení všetkých požiadaviek: 2,0 b

Povinná zostava:

1. výmyk švihom alebo odrazom do vzporu 0,5 b
výmyk ťahom do vzporu 1,0 b
2. zákmih do 45° 0,0 b
 $45^\circ - 90^\circ$ 0,3 b
 $\geq 90^\circ$ 0,5 b
- zákmihom zoskok do 45° 0,0 b
 $45^\circ - 90^\circ$ 0,3 b
 $\geq 90^\circ$ 0,5 b

Bradlá

Juniorské bradlá

Max. D známka pri splnení všetkých požiadaviek: 2,0 b

Povinná zostava:

- | | |
|---|-------|
| - náskok do vzporu | 0,5 b |
| - predkmih – zákmih (min. do vodorovnej polohy) | 0,5 b |
| - sed roznožmo (svorka) | 0,5 b |
| - zoskok prednožka | 0,5 b |
| zánožka | 0,5 b |

Kruhy

výška kruhov – doskočná

Povinné je zaradenie min. 3 a max. 5 bodovaných prvkov

Menej ako 3 bodované prvky – zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 2,5 b

Bodované prvky:

- | | |
|-----------------------|-------|
| - vis vnesmo | 0,5 b |
| - vis strmhlav | 0,5 b |
| - výkrut vzad do visu | 0,5 b |
| - prednos vo vise | 0,5 b |
| - predkmih – zákmih | 0,5 b |
| - zoskok zákmihom | 0,5 b |

Preskok:

Molitanové žinenky alebo žinenky vo výške 90 cm, 1 mostík

Cvičenec má 2 pokusy, lepší skok sa počíta

Hodnota prvku:

- | | |
|--|-------|
| Kotúľ bez zášvihu do drepu a stoja spojného | 1,5 b |
| Kotúľ letmo zo zášvihu / nad 90° / do drepu a stoja spojného | 2,0 b |

MLADŠÍ ŽIACI

2009 - 2010

Prostné, hrazda, bradlá, kruhy, preskok

Prostné: 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 2 rady
Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 2 rady zrážka: 0,1 b
Menej ako 4 bodované prvky – zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 2,4 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- kotúľ vpred, vzad znožmo	0,1 b
- kotúľ vpred, vzad roznožmo	0,1 b
- premet bokom	0,3 b
- stojka kotúľ	0,3b
- váha predklonmo ($\geq 90^\circ$)	0,3 b
- váha únožmo s uchopením päty	0,3 b
- prísunné kroky pravou a ľavou vpred	0,1 b
- skok prednožmo strižný / nožničky /, skok prednožmo strižný pokrčmo / čertík /	0,1 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (ľubovoľný rozštep alebo placka)	0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

Max. 1 premetová väzba

- väzba 2 rovnakých skokov	0,1 b
- väzba 2 rôznych skokov	0,2 b
- väzba 2 premetov bokom	0,2 b

Hrazda: Výška hrazdy 110 cm
Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 4,0 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- výmyk švihom alebo odrazom do vzporu	0,5 b
- výmyk ťahom do vzporu	1,0 b
- prešvih únožmo do vzporu jazdmo	0,3 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo	0,5 b
- toč vzad	0,5 b
- toč jazdmo vpred	0,5 b
- zákmih $45^\circ - 90^\circ$	0,3 b
$\geq 90^\circ$	0,5 b

- zoskok prešvihom únožmo s obr. o 90° zo vzporu jazdmo	0,3 b
- zoskok zákmihom do 45°	0,0 b
45° - 90°	0,3 b
≥ 90°	0,5 b
- zoskok podmetom zo vzporu	0,7 b
- zoskok podmetom z výšľapu znožmo alebo roznožmo	1,0 b

Bradlá: Juniorské bradlá

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,3 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- náskok do vzporu	0,5 b
- predkmih, zákmih (min. do vodorovnej polohy)	0,5 b
- sed roznožný (svorka)	0,3 b
- prednos vo vzpore	0,3 b
- kotúľ vpred	0,5 b
- stojka na ramenách	1,0 b
- zokok - zánožka, prednožka	0,5 b

Kruhy: výška kruhov – doskočná

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov

Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b

Max. D známka: 3,2 b

Bodované prvky:

Hodnota prvku:

- vis vznesmo	0,5 b
- vis strmhlav	0,5 b
- výkrut vzad do visu	0,5 b
- prednos vo vise	0,5 b
- predkmih, zákmih	0,5 b
- zoskok roznožkou	0,5 b
- zoskok saltom vzad skrčmo	0,7 b

Preskok:

Hodnota prvku:

Molitanové žinenky alebo žinenky vo výške 100 cm, 1 mostík

- kotúľ letmo bez zášvihu	1,5 b
- kotúľ letmo zo zášvihu (telo nad vodorovnú polohu)	2,0 b
- Náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu	2,5 b

-

STARŠÍ ŽIACI

2006 - 2008

prostné, hrazda, bradlá, kruhy, preskok

Prostné: 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 3 rady
Povinné je zaradenie min. 5 a max. 7 bodovaných prvkov
Max. 3 akrobatické väzby (zložené z 2 rýchlych akro prvkov)
Menej ako 5 bodovaných prvkov– zrážka za každý chýbajúci prvok:0,5 b
Max. D známka: 3,7 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku
- pomalý prvok s prechodom cez stojku (premet bokom, stojka kotúl')	0,3 b
- kotúl' vpred, vzad znožmo	0,1 b
- kotúl' vpred, vzad roznožmo	0,1 b
- rovnovážny prvok váha predklonmo $\geq 90^\circ$	0,3 b
- rovnovážny prvok váha únožmo s uchopením	0,3 b
- jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (placka alebo rozštep)	0,3 b
- rýchly akrob. prvok (premet vpred na jednu alebo 2 nohy, flik, rondát)	0,5 b

Bodované väzby:

Max. 2 skokové väzby

Max 3 akrobatické väzby (zložené z min. 2 akrobatických prvkov)

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b
- väzba 2 akrobatických prvkov s prechodom cez stojku pomalý - rýchly 0,1 b
- väzba 2 rýchlych akrobatických prvkov rovnakých alebo rôznych 0,2 b
 - väzba 2 premetov bokom z premetového predskoku
nie je bonifikovaná väzba)
 - väzba so saltom nie je bonifikovaná väzba

Hrazda: Výška 130 cm
Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 4,0 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- výmyk švihom alebo odrazom do vzporu	0,3 b
- výmyk ťahom do vzporu	0,6 b
- vzoprenie vzklopmo alebo jazdmo	1,0 b
- prešvih únožmo	0,3 b
- spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení do vzporu jazdmo	0,3 b

- zoskok roznožkou 0,5 b
- zoskok saltom vzad skrčmo 0,7 b

Preskok: Molitanový stôl alebo žinenky vo výške 110 cm, 1 mostík

Cvičenec má 2 pokusy – lepší sa počíta

	Hodnota prvku:
- kotúľ letmo bez zášvihu (pod vodorovnú rovinu)	1,0 b
- kotúľ letmo zo zášvihu (nad vodorovnú rovinu)	1,5 b
- náskok do stojky a odrazom z HK ľah vzadu	2,0 b
- premet vpred	2,5 b

JUNIORI

2001 - 2005

MUŽI

2001 a starší

prostné, hrazda, bradlá, kruhy, preskok

Prostné: 12 m gymnastický pás alebo pás zo žineniek, 3 rady
 Povinné je zaradenie min. 5 a max. 8 bodovaných prvkov a max. 3 akrobatické väzby (zložené z 2 rýchlych akrobatických prvkov)
 Menej ako 5 bodovaných prvkov – zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
 Max. D známka: 4,5 b

Bodované prvky:		Hodnota prvku:
- rovnovážny prvok	váha predklonmo $\geq 90^\circ$	0,3 b
	váha únožmo s uchopením	0,3 b
- prvok kĺbovej pohyblivosti (placka alebo rozštep)		0,3b
- pomalý prvok cez stojku (stojka kotúľ, premet bokom)		0,3b
- rýchly akrobatický prvok (premet vpred na jednu alebo 2 nohy, rondát, flik)		0,5 b
- salto vpred, vzad		0,5 b

Bodované väzby:

Max 2 skokové väzby

Max 3 akrobatické väzby (zložené z 2 rýchlych akrobatických prvkov)

- väzba 2 rôznych skokov 0,1 b
- väzba 2 akrobatických prvkov s prechodom cez stojku pomalý - rýchly 0,1 b
- väzba 2 rýchlych akrobatických prvkov 0,2 b
- väzba so saltom vpred, vzad 0,3 b

Hrazda: Výška hrazdy – doskočná

Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 4,3 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- výmyk ťahom	0,5 b
- veľvýmyk	0,5 b
- výmyk zadom	1,0 b
- vzoprenie vzklopmo	1,0 b
- vzoprenie jazdmo	1,0 b
- vzoprenie zákmihom	0,5 b
- zákmih do stojky	0,5 b
- premyk	0,7 b
- veľtoč	1,0 b
- toč vpred alebo vzad	0,1 b
- zo vzporu podmetom zoskok	0,1 b
- zo vzporu roznožmo alebo znožmo podmetom zoskok	0,5 b
- zo vzporu odkmih a salto vzad	1,0 b

Bradlá: Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 4,7 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- náskok do vzporu	0,1 b
- vzoprenie vzklopmo	1,0 b
- kotúľ vpred	0,5 b
- kotúľ vzad	0,7 b
- stojka na ramenách	0,5 b
- stojka na rukách	1,0 b
- prednos vo vzpore	0,3 b
- zoskok - zánožkou alebo prednožkou	0,5 b
- zo vzporu zákmihom prednožka cez obidve žrde	0,5 b
- zoskok saltom	1,0 b

Kruhy: Povinné je zaradenie min. 4 a max. 6 bodovaných prvkov
Menej ako 4 bodované prvky– zrážka za každý chýbajúci prvok: 0,5 b
Max. D známka: 3,6 b

Bodované prvky:	Hodnota prvku:
- vzoprenie ťahom	0,5 b
- výmyk	0,7 b
- vzoprenie zákmihom	0,7 b

- vzoprenie predkmihom	0,7 b
- prednos vo vise	0,3 b
- prednos vo vzpore	0,5 b
- vis vzesmo	0,1 b
- vis strmhlav	0,1 b
- výkrut vzad	0,3 b
- výkrut vpred	0,3 b
- zoskok roznožkou	0,3 b
- zoskok saltom vzad	1,0 b

Preskok: Kôň na dĺžku, výška 120 cm, 1 mostík
Cvičenec má 2 pokusy, počíta sa lepší skok

	Hodnota prvku:
- roznožka, skrčka bez zášvihu (do 90°)	0,5 b
- roznožka, skrčka zo zášvihu (nad 90°)	0,7 b
- schylka bez zášvihu (do 90°)	0,9 b
- schylka so zášvihu (nad 90°)	1,3 b
- premet vpred	2,0 b
- jamašita	2,2 b
- premet vpred s obratom o 180°	2,3 b
o 360°	2,5 b

Monika Šišková

Úprava: 27.12.2018