

# Pražský závodní program pro závod družstev 2009

družstva složená až z 6ti závodnic, startují 3+1 – do výsledku se započítávají vždy min. 2 závodnice mateřské jednoty.

ml.žákyně (00-02), st. žákyně (97-00), III.liga (96 a starší) – závodnice roč. nar. 2000 může startovat pouze v jedné kategorii.

## mladší žákyně - volný čtyřboj s povinnými požadavky

### **PŘESKOK**

bedna našíř 100 cm (ročník 2002 má možnost snížení o 1 díl bedny – uvést do přihlášky) + žíněnky v úrovni bedny

1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.  
Hodnota D = **3,50** bodů.

### **BRADLA**

volná sestava s povinnými požadavky

**Povinné požadavky:**

1. vzepření vzklopno 0,50 b. nebo výmyk tahem 0,30 b.
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem)
4. zákrah min. do vodorovna ramena – boky – špičky
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem z dopl. tabulek (ne saltový) nebo závěr z povinné sestavy st. žákyň  
obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo obtížnosti dle FIG 0,50 b.

### **KLADINA (120cm)**

volná sestava s povinnými požadavky

**Povinné požadavky:**

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo prvkem obtížnost min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinný prvek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé.

### **PROSTNÁ - bez hudby**

volná sestava s povinnými požadavky

**Povinné požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
  - akrobatická řada bez salta obdrží 0,30 b.
  - saltem (musí být jako poslední akro prvek) 0,50 b.

Poznámka: **Za provedení a umělecký projev může závodnice získat maximální známku E:**

- 10 bodů, pokud předvede 3 a více prvků na bradlech, 5 a více prvků na kladině a prostných
- 7 bodů, pokud předvede 2 prvky na bradlech, 4 prvky na kladině a prostných
- 5 bodů, pokud předvede 1 prvek na bradlech, 3 prvky na kladině a prostných
- 2 body, pokud předvede 1 – 2 prvky na kladině a prostných
- 0 bodů, nepředvede-li žádný prvek

## starší žákyně - volný čtyřboj s povinnými požadavky

### **PŘESKOK**

přeskokový stůl 110 -125 cm (uvést do přihlášky)

#### **1/ volný přeskok**

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### **BRADLA**

**volná sestava s povinnými požadavky**

#### **Povinné požadavky:**

1. vzepržení vzklopno
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem)
4. stoj na ruce
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem z dopl. tabulek (ne saltový) obdrží 0,00 b.
  - závěr saltem nebo prvkem dle FIG 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

Poznámka: **Za provedení může závodnice získat na bradlech maximální známku E:**

10 bodů, pokud předvede 5 a více prvků	8 bodů, pokud předvede 4 prvky
6 bodů, pokud předvede 3 prvky	4 bodů, pokud předvede 2 prvky
2 body, pokud předvede 1 prvek	0 bodů, nepředvede-li žádný prvek

### **KLADINA**

**volná sestava s povinnými požadavky**

#### **Povinné požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním roznožení
2. obrat jednonož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
  - závěr saltem 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinný prvek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé.

### **PROSTNÁ - hudba není povinná**

**volná sestava s povinnými požadavky**

#### **Povinné požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním roznožení
2. obrat jednonož min 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
  - akrobatická řada bez salt obdrží 0,00 b.
  - akrobatická řada se saltem 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B (saltové) 0,50 b.

**Pro obě kategorie platí doplňková tabulka prvků ze závodního programu +**

**Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel a ZP:**

bradla: prvek A - předkmihem salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě po kmihu podmetmo a zákmihu (neuplatňuje se srážka za prázdný kmih), kladina: prvky A – náskok do vzporu dřepmo, váha předklonmo nebo únožmo s výdrží 2 vt.

Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem.

## III.liga – obtížnost žákyně B dle ZP ženských složek, přeskok 125cm

20.9.2009

Lenka Šotolová  
předsedkyně TKŽ

tel. 602 / 37 49 81