V Českých Budějovicích dne 4. 10. 2022

PODROBNĚJŠÍ PROPOZICE ZÁVODU DUA -TROJBOJ

Kdo tvoří duo: soutěží dvojice závodnic/ků na třech nářadích tak, že společně cvičí na prostných, poté jedna/jeden závodnice/ík na hrazdě a druhá/ý na kladině/kruzích podle vypsaných kategorií. Jeden závodník může závodit maximálně ve dvou duech.

Nářadí: Společná prostná + zvlášť hrazda a kladina/kruhy

Kategorie: cvičenky/ cvičenci budou zařazeni do věkových kategorií podle rozpisu, lze vytvořit i duo dvou cvičenců/cvičenek jiného věku, pak závodí podle věku starší/ho

Smíšené duo: Smíšená dua tvoří vždy dívka a chlapec příslušné věkové kategorie, společně cvičí prostná, jeden na hrazdě a druhý kladina/kruhy.

Prostná: Všechny skupiny a kategorie soutěží na jednom pásu délky 12 metrů na hudební doprovod o délce předepsané v jednotlivých kategoriích. Cvičit je možno současně, za sebou, proti sobě, dle souladu s hudbou. Hudební doprovod nemusí být instrumentální. Musí být ale zaslán předem.

Dua mají předepsané tři skupiny prvků na prostných:

1) **Povinné prvky na prostných „P prvek“** – na prostných splní obě cvičenky/ci
2) **Povinný prvek pro jednu cvičenku „J prvek“** - ty musí splnit alespoň jedna cvičenka/ec
3) **Duo prvek „D prvek“** – prvek, na kterém se účastní obě cvičenky/ci současně

Kladina: Cvičenky cvičí dle rozpisu.
Hrazda: Cvičenky/ci cvičí dle rozpisu.
Kruhy: Cvičenci cvičí dle rozpisu.

Prvky vyšší obtížnosti zařazené do sestav nutno projednat na poradě rozhodčích před zahájením závodů.

Hodnocení: Hodnotit se bude duo jako celek. Za prostná získá každé duo jednu celkovou známku. Druhou známku bude tvořit výsledná známka po započtení hrazdy a kladiny/kruhů. U sestav se hodnotí celkový dojem, provedení, na prostných souhra obou závodnic a soulad s hudbou. Pokud závodník soutěží ve 2 dvojicích, v obou cvičí stejné nářadí, cvičí 2x, bude tedy hodnocen dvěma různými známkami, i kdyby cvičil stejnou sestavu. Před výkonem nahlásí, za jaké duo cvičí. Pokud závodník soutěží ve dvou dvojicích nemusí v obou dvojicích soutěžit na stejném nářadí.

Poznámky: U kategorií, které mají v povinných prvcích uveden rovnovážný prvek, musí jej splnit obě závodnice/íci, přičemž pokud si za společný prvek zvolí právě společný

rovnovážný prvek, potom musí rovnovážný prvek splnit ještě zvlášť (společný rovnovážný prvek se počítá pouze jako společný prvek).
V případě bodové shody rozhoduje známka na prostných, pokud i poté nastane shoda, dua se umístila na shodných místech.

Rozpis prvků pro jednotlivé kategorie:

1) **kategorie: mladší žákyně II. (2011-2012)**

prostná: hudební doprovod 30–50 s., každá závodnice musí projít pás min. 1x

P prvek: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou nebo stoj na rukou
J prvek: obrat o 360°
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)

kladinka: min. 2 řady
povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, pirueta alespoň 180°, kotoul (vpřed/vzad)

hrazda: výška po čelo
povinné prvky: náskok do vzporu nebo výmyk, 2 prvky na žerdi (unožení vlevo a vpravo = jeden prvek), seskok

2) **kategorie: starší žákyně III. (2009-2010)**

prostná: hudební doprovod 40–60 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: gymnastický skok s velkým rozsahem (např.skrčka..), prvek stojem na rukou, libovolný obrat o 360°, rovnovážný prvek
J prvek: přemet (vpřed/vzad)
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kladina: výška 110 cm, min. 2 řady
povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, pirueta alespoň 180°, kotoul (vpřed/vzad)

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků
povinné prvky: spád, výmyk, toč

3) **kategorie: starší žákyně IV. (2007-2008)**

prostná: hudební doprovod 40–60 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: gymnastický skok s velkým rozsahem, 2 různé prvky stojem na rukou, libovolný obrat o 360°, rovnovážný
prvek
J prvek: přemet (vpřed/vzad) nebo salto (vpřed/vzad)
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kladina: výška 110 cm, min. 2 řady
povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, pirueta 360°, kotoul (vpřed/vzad), seskok stojem na rukou (rondát, přemet, …) nebo saltem

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků
povinné prvky: spád, toč, náskok: výmyk tahem nebo sklopka

4) **kategorie: dorostenky (2004–2006) + ženy (2003+)**

prostná: hudební doprovod 50–70 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

P prvek: 2 různé gymnastické skoky navázané (ne přímý skok), libovolný obrat o 360°, přemet (vpřed/vzad), rovnovážný prvek
J prvek: obrat 180° ve stoji na rukou nebo salto (vpřed/vzad)
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kladina: výška 120 cm, min. 2 řady
povinné prvky: 2 různé gymnastické skoky, rovnovážný prvek, pirueta 360°, kotoul (vpřed/vzad), seskok stojem na rukou (rondát, přemet,…) nebo saltem

hrazda: výška po čelo, minimálně 6 prvků
povinné prvky: spád, 2 různé toče, náskok: výmyk nebo sklopka, seskok: libovolný podmet, skrčka, roznožka, odbočka

5) **kategorie: mladší žáci II. (2011-2012)**

prostná: viz žákyně II. (hudební doprovod nutný)

kruhy: povinná sestava: (viz. Závodní sestavy sportovní gymnastiky - mužské složky, sestava pro ml. Žáky – 9,0 b.) předvedou oba závodníci zvlášť - vis- přednos (naznačit)-zákmih- předkmih-zákmih-předkmihem svis vznesmo – výdrž 2s-svis střemhlav-výdrž 2s-svis vznesmo-kmih podmetmo-zákmih-předkmih-zákmihem seskok

hrazda: viz žákyně II.

6) **kategorie: starší žáci III. + IV. (2009-2010, 2007-2008)**

prostná: hudební doprovod nutný 40-60 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou, stoj na rukou
J prvek: obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhého cvičence, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhého cvičence...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kruhy: povinná sestava: (viz. Závodní sestavy sportovní gymnastiky - mužské složky, sestava pro st. Žáky – 9,0 b.) - shyb, výdrž (2s) - svis přednos, výdrž (2s) – zákmih, předkmih, zákmih- předkmihem svis vznesmo, svis střemhlav výdrž (2s)- svis vznesmo, svis vzadu- svis vznesmo, kmih podmetmo, zákmih, předkmih, zákmih, předkmihem překot vzad roznožmo i snožmo

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků
povinné prvky: výmyk, toč

7) **kategorie: dorostenci (2004–2006) + muži (2003+)**

prostná: hudební doprovod nutný 40-60 s, každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: dva gymnastické skoky, rovnovážný prvek, stoj na rukou, obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)
J prvek: přemet nebo salto
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhého cvičence, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhého cvičence ...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

kruhy: volná sestava:volná sestava – minimálně 6 prvků, nejméně jeden přechod z polohy nižší do vyšší, přednos ve vzporu (komíhání není počítáno jako prvek)

hrazda: doskočná, minimálně 6 prvků
povinné prvky: spád, 2 různé toče, výmyk tahem nebo sklopka

8) **kategorie smíšené: tandemy mladší (2007-2012)**

prostná: hudební doprovod nutný 40-60s , každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok s velkým rozsahem, rovnovážný prvek, přemet stranou, stoj na rukou
J prvek: přemet vpřed/vzad nebo salto, libovolný obrat 360°
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky/ce, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku/ druhého cvičence...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

Pokud bude v této kategorii velké množství dvojic, pořadatel si vyhrazuje právo na rozdělení této kategorie do dvou skupin dle věku závodníků. (důvod velké rozpětí věku v jedné kategorii)

hrazda: výška po čelo, minimálně 5 prvků
povinné prvky: spád nebo výmyk, toč

kladina - viz. Starší žákyně IV.
nebo
kruhy – viz. Starší žáci III. + IV.
poznámka: ve dvojici lze předvést hrazdu pouze jednou, druhý/á z dvojice jde kladinu nebo kruhy

9) **kategorie smíšené: tandemy starší (2006+)**

prostná: hudební doprovod nutný 50-70s , každý závodník musí projít alespoň 2x celý pás

P prvek: gymnastický skok s velkým rozsahem, stoj na rukou, libovolný obrat 360°, salto nebo přemet - nemusí jít oba stejný prvek
J prvek: obrat ve stoji na rukou o 180°
D prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky/ce, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku/ druhého cvičence...)
poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

hrazda: ženy výška po čelo/muži doskočná hrazda, minimálně 6 prvků
povinné prvky: spád, 2 různé toče, výmyk

kladina - viz. Dorostenky a ženy
nebo
kruhy – viz. Dorostenci
poznámka: ve dvojici lze předvést hrazdu pouze jednou, druhý/á z dvojice jde kladinu nebo kruhy

Poznámky na závěr:
- všechny uvedené prvky mají bodovou hodnotu 1,5 bodu, tzn., že pokud duo některý tento prvek nezařadí, bude mu počítaná srážka 1,5 bodu za každý takto vynechaný prvek, při nedodržení předepsaného počtu řad bude srážka 0,5 bodu
- při nedodržení délky hudebního doprovodu je srážka 0,5 bodu