

T. J. SOKOL PÍSEK



PRAVIDLA

SOUTĚŽE DRUŽSTEV

HVĚZDY V PÍSKU

OBECNÁ USTANOVENÍ

Závod HVĚZDY V PÍSKU je soutěž dvojic a trojic, které na čtvercovém koberci předvádějí společnou pohybovou skladbu s gymnastickými a skupinovými akrobatickými prvky, vhodně spojenými tanečními a gymnastickými pohyby. Primárním cílem závodu je motivovat závodníky ke společnému pohybu na hudbu a rozvíjet jejich estetické cítění. Během skladby je možné použít náčiní či jinou rekvizitu, není však nutné používat náčiní či rekvizitu po celou dobu skladby.

DRUŽSTVA

- Družstvo tvoří 2 až 3 závodníci.
- Může být složeno ze členů různých jednot.
- Družstvo si může vymyslet vlastní název, který uvede v přihlášce na závod.
- Pokud v družstvu není dospělý závodník, musí s družstvem vysílající organizace vyslat i plnoletého vedoucího družstva, ten může být společný pro více družstev.
- Závodník smí nastoupit k závodu až dvakrát, jednou v družstvu nekoedukovaném a podruhé v družstvu koedukovaném.

VĚK ÚČASTNÍKŮ

Nekoedukovaná družstva závodí v následujících věkových kategoriích (o zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje ročník narození nejstaršího závodníka):

- Nejmladší žactvo (rok narození 2014 a mladší)
- Mladší žactvo (rok narození 2011–2013)
- Starší žactvo (rok narození 2008–2010)
- Dorost a dospělí (rok narození 1988–2007)
- Zkušení (rok narození 1987 a starší)

Koedukovaná družstva závodí v jiných věkových kategoriích (o zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje ročník narození nejstaršího závodníka):

- Mladší žactvo (rok narození 2012 a mladší)
- Starší žactvo (rok narození 2008–2011)
- Dorost a dospělí (rok narození 2007 a starší)

Speciální kategorie: RODIČE A DĚTI

Zvláštní kategorií závodu jsou rodiče a děti, ve které v závodním družstvu nastoupí rodič se svým dítětem/děťmi (tzn. matka a dítě/děti, otec a dítě/děti). Rádi bychom tím podpořili cvičení napříč generacemi a dali dětem i rodičům možnost si společně zacvičit, i když už nenavštěvují cvičební hodiny oddělení rodičů a dětí.

Kategorie bude pouze jedna, bez ohledu na ročník narození rodiče či dětí. Bonifikace prvků se bude řídit podle ročníku narození nejmladšího dítěte.

Tato kategorie bude zcela zvlášť, tudíž v ní mohou závodit i ti účastníci, kteří v hlavním závodě nastoupí ve dvou kategoriích (tzn. v tomto případě může závodník nastoupit do závodu po třetí).

ODPOVĚDNOST ODDÍLŮ

- Správný věk závodníků.
- Příslušnost závodníků k organizaci, za kterou startuje.

DISCIPLÍNY SOUTĚŽE

Pohybová skladba (PS).

ROZCVIČENÍ

Před zahájením závodu má každé družstvo možnost se rozcvičit na rozcvičovací ploše a jedenkrát si na závodní ploše vyzkoušet svou sestavu na hudbu v čase daném harmonogramem rozcvičení.

URČENÍ VÍTĚZŮ A POŘADÍ

- Výsledná známka je dána součtem všech dílčích známek, jejich přehled naleznete v kapitole HODNOCENÍ.
- V případě shody bodů se družstva umístí na stejné sdílené pozici.
- Pořadí je stanoveno pro každou soutěžní kategorii zvlášť.

OBLEČENÍ

ZÁVODNÍCI

- Závodní úbor tvoří sportovní oblečení, celek by měl působit estetickým dojmem a tematicky doplňovat vystoupení.
- Je zakázáno cvičit v oblečení, které znemožňuje posuzovat polohy končetin, zvláště pak pokrčení loktů a kolen (jedná se zejména o volné tepláky a mikiny).
- Nezakrytí částí spodního prádla cvičebním úborem je považováno za neestetické!
- Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě závodníka.
- Nošení šperků a ozdob (náramky a řetízky) není dovoleno.
- Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být řádně upevněné a bezpečné při cvičení.
- Ozdobné vlasové doplňky (i třpytky) jsou povoleny, nesmí však ohrožovat bezpečnost závodníka.

CVIČITELÉ

Není předepsáno, nutná čistá obuv vhodná do tělocvičny.

OPAKOVÁNÍ CVIČENÍ

Cvičení lze opakovat pouze v případě, že přerušení skladby bylo zaviněno defektem na cvičební ploše nebo na přehrávači hudby, a to bez zavinění samotným družstvem. V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení znovu od začátku.

HUDEBNÍ DOPROVOD

- Celý program je předváděn s hudebním doprovodem.
- Je zcela libovolný – instrumentální, zpívaný, více skladeb dohromady, s promluvou,...
- Časové limity pro jednotlivé kategorie:
 - Nejmladší žactvo → 40–60 s
 - Mladší žactvo → 50–80 s
 - Starší žactvo → 60–90 s
 - Dorost, dospělí → 90–120 s
 - Zkušení → 80–120 s
 - Rodič a dítě/děti → 50–100 s
- Při nedostatečné délce skladby bude udělena srážka 0,2 bodu, při překročení časového limitu o více než 5 sekund, bude udělena srážka 0,1 bodu. Povinné a bonifikované prvky předvedené po časovém limitu nebudou uznány, srážky za provedení jsou udělovány až do konce skladby.
- Ukončení hudby cvičitelem či jinou osobou není povoleno.
- Hudba musí být zaslána včas na e-mail pořadatelů ve správném formátu, bližší informace naleznete v propozicích závodu.

ZÁCHRANA A DOPOMOC

- Cvičitelům je ZAKÁZÁN vstup na cvičební plochu během předvádění pódiové skladby, pokud nedojde ke zranění závodníka nebo jiné mimořádné situaci. NENÍ tedy možné poskytovat záchranu ani dopomoc!
- Mluvit na závodníky nebo gestikulovat k družstvu v průběhu cvičení NENÍ cvičitelům dovoleno – srážka 0,5 bodu z výsledné známky družstva.

NÁŘADÍ

- Plocha 9 x 9 m pokrytá gymnastickým kobercem spojeným do jedné plochy.
- POZOR! pod kobercem bude pouze gumová nepružná podlaha! Je nezbytné volit prvky, které cvičenci bezpečně zvládnou na tomto povrchu.

ZLATÉ PRAVIDLO

Obtížnost zařazených prvků a kompozice cvičení by neměla být na úkor technické úrovně předvedeného cvičení. Program cvičení by měl vždy odpovídat dovednostem a technické vyspělosti závodníků!

HODNOCENÍ

Výsledná známka bude stanovena součtem 2 samostatných známek G a S.

Známka G (max. 9 bodů):

- Gymnastické provedení - max 8,0 b
- Bonifikace gymnastických prvků - max 1,0 b

Známka S (max. 6 bodů):

- Synchronizace cvičenců - max 2,0 b
- Synchronizace cvičení s hudbou - max 2,0 b
- Různorodost skladby - max 0,5 b
- Umělecký dojem - max 1,5 b

ZNÁMKA G

GYMNASTICKÉ PROVEDENÍ

- Lze získat 0–8 bodů. Rozložení bodů mezi povinné prvky naleznete v tabulce níže.

Povinný prvek	Bodové ohodnocení
3 různé hromadné prvky	3,0 b
Akrobatický prvek	1,0 b
Obrat	1,0 b
Gymnastický skok	1,0 b
Rovnovážný prvek (výdrž 2 s)	1,0 b
Akrobatická řada	1,0 b

- Povinné prvky musí být předvedeny všemi závodníky ve stejný okamžik.
- Pokud alespoň jeden závodník nepředvede povinný prvek, bude družstvu udělena srážka ve výši 1 bod z výsledné známky za provedení.
- Hromadným prvkem se rozumí prvek, který není možné předvést bez součinnosti všech členů družstva (inspirovat se můžete [zde](#), [zde](#) či v akrojóze). V případě pochybností se včas obraťte na A. Matoškovou (andy.matoskova@gmail.com).
- Zařazení prvků a vazeb do jednotlivých kategorií určuje příloha B. Pokud v ní nenajdete prvek, který chcete předvést, napište nejméně dva týdny před závodem A. Matoškové.
- Akrobatický prvek nelze splnit v rámci akrobatické řady. Lze však předvést vazbu akrobatického prvku se skokem v libovolném pořadí, přičemž budou uznány oba předvedené povinné prvky.
- Srážky budou udělovány dle pravidel Sportovní gymnastiky ženských složek ČOS.
- Srážka za jeden prvek nemůže být vyšší než bodové hodnocení tohoto prvku.
- Předvede-li každý závodník jiný prvek, bude sraženo 0,3 b z výsledné známky za provedení, další srážky jsou uvedeny v kategorii synchronizace cvičenců.
- Provedení je hodnoceno u každého závodníka zvlášť - výsledná známka družstva je pak určena jako průměr těchto známek zaokrouhlených dolů na celé násobky 0,05. (Tj. 7,66 -> 7,65, 5,34 -> 5,30).

BONIFIKACE GYMNASTICKÝCH PRVKŮ

- Lze získat 0–1 bod.
- Bonifikace je udělována družstvu jako celku.
- Zařazení bonifikovaných prvků není povinné.
- Závodníci mohou předvést i více bonifikovaných prvků ze stejné kategorie.

- Pokud bude prvek předveden alespoň jedním závodníkem s výraznou chybou (srážka vyšší nebo rovna 0,4 bodu), nebude bonifikace udělena.
- Tabulka bonifikací je v příloze B.

ZNÁMKA S

SYNCHRONIZACE CVIČENCŮ

- Lze získat 0–2 body.
- Srážka 0,1 bodu bude udělena pokaždé, když budou cvičenci cvičit lehce asynchronně
- Pokud se jeden cvičenec “ztratí”, předvede jiný povinný prvek nebo předvede prvek výrazně později, může být udělena srážka až 0,3 bodu.
- Při vzájemné verbální komunikaci cvičenců během cvičení bude udělena srážka 0,5 bodu.

SYNCHRONIZACE CVIČENÍ S HUDBOU

- Lze získat 0–2 body.
- Srážka 0,1 bodu bude udělena pokaždé, když bude cvičení lehce posunuto vůči hudebnímu doprovodu
- Při cvičení výrazně posunutému vůči hudbě či nerespektování tempa hudby může být udělena srážka až 0,3 bodu.
- Za čekání na hudbu bude pokaždé udělena srážka až 0,2 bodu.
- Pokud bude shledáno, že se nejedná o cvičení na hudbu, nýbrž cvičení s hudebním doprovodem, může být při shodě celého panelu rozhodčích udělena známka 0 bodů.

RŮZNORODOST SKLADBY

- Lze získat 0–0,5 bodu.
- Bonifikace je udělována družstvu jako celku.
- Využití plochy až 0,2 bodu.
- Cvičení v různých polohách (leh, sed/klek, stoj, poskok) až 0,3 bodu.

UMĚLECKÝ DOJEM

- Lze získat 0–1,5 bodu.
- Bonifikace je udělována družstvu jako celku.
- Ztvárnění tématu až 0,5 bodu.
- Celkový dojem skladby až 0,5 bodu. Zahrnuje mimo jiné plynulost skladby, vyváženost rozložení prvků ve skladbě a gradaci skladby.
- Ocenění zvláště obtížné skladby až 0,5 bodu. Uděleno může být 0,2 nebo 0,5 bodu v závislosti na stupni obtížnosti skladby.

PRÁVO NA KONZULTACI ZNÁMKY

Cvičitel nebo dospělý závodník má právo po ukončení závodu požadovat u vrchního rozhodčího každého panelu informace, týkající se hodnocení daného cvičení.

ZÁVĚREČNÁ PROSBA

Veďte prosím na vědomí, že se jedná primárně o závod pro radost ze společného pohybu. Rozhodčí nemají sebemenší zájem úmyslně poškodit jakékoliv družstvo. Platí obecně uznávaná poučka, že ve sporných situacích se rozhoduje ve prospěch družstva.