ODBOR VŠESTRANNOSTI ČOS

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

A

PRAVIDLA

PRO SOUTĚŽ DRUŽSTEV

MALÝ TEAMGYM

SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI

0 - III

Jednotný předpis pro soutěž MALÝ TEAMGYM sportovní všestrannosti

dvojboj s omezeným výběrem povolených prvků

schváleno sekcí TeamGymu sportovně technické komise OV ČOS 22. 3. 2019
schváleno VN ČOS 3. 4. 2019, platná od 1. 9. 2019

OBECNÁ USTANOVENÍ

Malý TeamGym sportovní všestrannosti – dvojboj – je soutěž družstev, která předvádějí společný program na hudbu ve dvou disciplínách podle vypsaného závodu a s ohledem na dovednosti a technickou vyspělost závodníků.

Složení družstev

Družstvo - 6 až 12 závodníků (včetně náhradníků). Družstvo může být složeno ze členů několika T. J. (je povoleno hostování do 50 %). Závodník smí závodit pouze v jednom družstvu a v jedné kategorii.

Kategorie

Družstva závodí ve čtyřech věkových kategoriích **(**o zařazení družstva do věkové kategorie rozhoduje věk nejstaršího závodníka, ostaršit lze závodníky do následující věkové kategorie):

0. žactvo do 8 let
I. žactvo do 11 let
II. žactvo do 16 let
III. dorost a dospělí nad 16 let

kategorie žactva 0., I., II.	**kategorie dorostu a dospělých III.**
žáci, žákyně, smíšená družstva*	dorostenci, muži, dorostenky, ženy, smíšená družstva*

* smíšená družstva, tj. minimálně jeden závodník opačného pohlaví ve všech disciplínách, v každé řadě u akrobacie a trampolíny

Zodpovědnost oddílů a pořadatelů

- Správný věk závodníků.
- Příslušnost závodníků k organizaci, za kterou startuje.
- Všechny změny a úpravy pravidel (dle možností pořadatele) je nutné uvést v propozicích dané soutěže.

Disciplíny soutěže

Akrobacie (Akr)

Trampolína (Tr)

Pořadí družstev v soutěži je určeno losem.

Rozcvičení

Před zahájením závodu má každé družstvo k dispozici 10 minut na rozcvičení každé disciplíny, pokud to není upraveno rozpisem jinak.

Určení vítězů a pořadí

Výsledná známka v dané disciplíně je dána součtem hodnoty obtížnosti a známek za provedení a kompozici. Pořadí družstev je určeno na základě celkového bodového zisku ze všech disciplín. V případě shody bodů na medailových (postupových) místech se uplatní následující principy v dále uvedené posloupnosti:

- nejvyšší známka na akrobacii
- nejvyšší známka v provedení akrobacie

V případě shody bodů na nemedailových (nepostupových) místech obsadí družstva shodné pořadí.

Pořadí je stanoveno pro každou soutěžní kategorii zvlášť.

Oblečení

Závodníci

Oblečení by mělo svým vzhledem působit estetickým a sportovním dojmem, nemělo by být volné a musí zcela zakrývat spodní prádlo.

1. Závodní oblečení musí mít označení dle propozic/rozpisu závodu (sokolská symbolika apod.).

   Nesplnění požadavku: **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky družstva, uděluje hlavní rozhodčí (HR).

2. Závodní oblečení musí být shodné pro členy stejného družstva; smíšené družstvo shodný úbor ženy – muži, ale mohou být v různých barvách nebo střihu. Ženy musí mít přiléhavý neprůsvitný gymnastický dres, příp. krátké či dlouhé legíny. Muži mohou mít gymnastický dres, gymnastické triko/nátělník, trenýrky nebo dlouhé gymnastické kalhoty (šponovky).
3. Použití gymnastických cviček záleží na individuální volbě závodníka v každé disciplíně.
4. Závodníci nesmí mít šperky (včetně drobných náušnic), ani malování na těle.
5. Doplňky jako pásky, šňůrky, spony, přezky, kapuce, rukavice, návleky nejsou povoleny.
6. Vlasové doplňky (gumičky, sponky) musí být upevněné a bezpečné. Ozdobné vlasové doplňky (i třpytky) jsou klasifikovány jako šperky.

   Porušení požadavků 2., 3., 4., 5. a 6: **srážka 0,3 bodu** z výsledné známky disciplíny, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).

Cvičitelé

1. Cvičitelé musí mít sportovní oblečení, nemusí být shodné.
2. Cvičitelé poskytující záchranu **nesmí mít** šperky, doplňky ani jiné předměty, které by mohly způsobit zranění závodníků. Pokud i přes upozornění rozhodčích nedojde k nápravě, následuje **srážka 0,3** bodu z výsledné známky družstva v dané disciplíně, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).
3. Mluvit na závodníky nebo gestikulovat k družstvu v průběhu cvičení není cvičitelům dovoleno – **srážka 0,3** bodu z výsledné známky družstva v dané disciplíně, uděluje vrchní rozhodčí disciplíny (E1).
4. Cvičitel má právo po ukončení závodu požadovat u vrchního rozhodčího informace, týkající se hodnocení daného cvičení.

Opakování cvičení

Cvičení lze opakovat následně, nebo po ukončení disciplíny pouze v případě, že přerušení bylo zaviněno defektem na nářadí nebo na přehrávači hudby, a to bez zavinění samotným družstvem.
V tomto případě družstvo opakuje celé cvičení znovu od začátku.
Pokud družstvo dokončí cvičení na příslušné disciplíně, nemůže ho již znovu opakovat.

Formuláře obtížnosti

Pro určení výchozí známky obtížnosti a kompozice na akrobacii a na trampolíně **musí být odevzdány** organizátorům **při prezenci**. Opravy mohou být provedeny bezprostředně po rozcvičení družstva a nejpozději před zahájením závodu dané kategorie. Všechny obtížnosti a kompoziční požadavky jsou přepočítány podle skutečně předvedeného cvičení v závodě.

Hudební doprovod

Celý program (všechny disciplíny) je předváděn s hudebním doprovodem. U **kat. 0 a I** nemusí být hudba instrumentální v žádné disciplíně, **kat. II a III vždy instrumentální (nebo dle propozic soutěže)**. Hudba pro každou disciplínu musí být předána na rozpisem povolených nosičích, skladby musí být **zřetelně** označené následujícími údaji: družstvo (start. číslo), disciplína, číslo skladby.

Záchrana

Je povinná při cvičení na **trampolíně** – **dva** cvičitelé musí stát na doskokové ploše (jeden z nich může stát mezi trampolínou a nářadím) a **akrobacii** – **jeden** cvičitel musí stát u doskokové zóny nebo na doskokové ploše.
Dopomoc, záchrana i nečinnost při nebezpečné situaci je vždy penalizována.

Nářadí (podle rozpisu/propozic závodu)

- Akrobacie – rozběhový (náběhový) pás, akrobatický pás min. 13 x 2 m, doskoková plocha (nebo doskoková zóna 4 m od konce dráhy), bezpečnostní zóna, je možná jedna přídatná bezpečnostní žíněnka (výška max. 10 cm). Rozběh musí být minimálně 10 m dlouhý.
- Trampolína – rozběhový (náběhový) pás, trampolína, přeskokové nářadí nastavitelné na výšky 80 – 165 cm (kůň našíř, bedna našíř (i molitanová), stůl „jazyk“), doskoková plocha (o výšce 25 – 35 cm, šířce 300 – 400 cm a délce 500 – 700 cm, krytá souvislou pokrývkou), je možná jedna přídatná bezpečnostní žíněnka (výška max. 10 cm). Rozběh musí být minimálně 12 m dlouhý.

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.**

Rozdělení bodů Akr, Tr

Kompozice **C**	2.0
Obtížnost **D**	dle zacvičených prvků
Provedení **E**	10.0

Akrobacie (Akr):

Družstvo předvádí **různé série** akrobatických řad z různých prvků spojených přímo, bez mezikroků.
Kategorie **0 a I** **2** série, kombinace alespoň **dvou prvků** v každé řadě,
II a III **3** série, z toho **ve dvou** minimálně kombinace **tří prvků**
Časový limit **do 2:45 min.** (od začátku hudebního doprovodu do doskoku posledního závodníka v poslední sérii).
Družstvo čeká **na rozběhovém pásu** na pokyn vrchního rozhodčího E1. Každou sérii předvádí 6 závodníků. V každé sérii mohou cvičit různí závodníci družstva. Závodníci musí doskočit poslední

prvek do doskokové plochy (**neplatí u kat. 0 a I**). Alespoň jedna série musí být předvedena vpřed a alespoň jedna vzad – u **kat. 0 a I** platí, že jedna série musí být vpřed nebo vzad. Po docvičení série se závodníci musí vrátit zpět poklusem a společně. Jeden cvičitel musí být z bezpečnostních důvodů přítomen na doskokové ploše, nejlépe na protější straně od rozhodčích.

Kompozice (2 body). Známka **C** je počítána panelem CD.

Všechny srážky se promítnou do známky za kompozici; maximální srážka je 2 body.

Řada vpřed – **všechny prvky řady vpřed**, **řada vzad – všechny prvky řady vzad**.

1. **série** – všichni závodníci předvádí zcela **stejnou** akrobatickou řadu (kat. II a III – týmová série); **kat. 0 a I** všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.
2. **série** – všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.
3. **série** (kat. II a III) – všichni závodníci předvádí stejnou akrobatickou řadu, nebo obtížnost jednotlivých řad postupně zvyšují.

Týmová série – všichni musí předvést zcela stejnou řadu – srážka 0,2 za závodníka, který ji nepředvedl.
Nesprávné pořadí prvků ve 2. a 3. sérii (kat. II a III), a **v 1. a 2. sérii u kat. 0 a I** – srážka 0,1 za závodníka.
Opakování zcela stejné řady v jiné sérii – srážka 0,2 za závodníka a opakování.
Chybějící řada vpřed nebo vzad (jen vpřed, nebo jen vzad u **kat. 0 a I**) – srážka 0,2 za závodníka a řadu.
Při lehkém dvojdotyku země volnou nohou nebo při doskoku na obě nohy a následném výkroku budou další předvedené prvky započítány do kompozice i obtížnosti, ale bude srážka z provedení – viz dále v tabulce srážek „Doskok v rozporu s technikou…“

Obtížnost (otevřená hodnota). Známka **D** je počítána panelem CD.
Při výběru prvků programu by nikdy neměla být dána přednost obtížnosti před správnou technikou provedení. Program by měl vždy odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodníků.
Hodnoty obtížnosti povolených prvků jsou uvedeny v následující tabulce.
Hodnota obtížnosti každé řady se vypočítá jako **součet dvou různých** prvků s nejvyšší hodnotou obtížnosti (pokud se prvek opakuje, počítá se jen 1x do obtížnosti, ale plní požadavek kompozice). Prvky předvedené po pauze nebo pádu nebudou do obtížnosti započítány (plní ale požadavek kompozice).
Všechny prvky jsou ohodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno. Pokud závodník nepředvede týmovou řadu, bude hodnota obtížnosti této řady pro tohoto závodníka 0; pokud dopadne jinak než na nohy, bude hodnota obtížnosti tohoto prvku 0 stejně, jako když je prvek předveden s dopomocí cvičitele. Proběhnutí je hodnoceno nulou za obtížnost.
Výpočet obtížnosti: hodnoty obtížnosti šesti akrobatických řad v sérii se sečtou jako hodnota této série. Z hodnot obtížnosti dvou nebo tří sérií je spočítán průměr a zaokrouhlen na 0,1 bodu směrem dolů – to je hodnota obtížnosti družstva na akrobacii.

Hodnoty obtížnosti prvků v akrobacii – panel CD:

Prvky vpřed:	**Hodnota**	**Značka**
Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, schylmo)*	0,0	
Kotoul letmo (s letovou fází)*	0,05	
Přemet stranou	0,1	
Přemet stranou jednoruč	0,1	
Přemet s doskokem na jednu nohu, snožmo	0,2	
Přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)	0,2	

Salto skrčmo	0,2	
Salto schylmo	0,2	
Salto toporně	0,2	
Prvky vzad:	**Hodnota**	**Značka**
Přemet stranou	0,1	
Rondat**	0,1	
Přemet vzad s roznožením (blecha)	0,1	
Přemet (flik vzad)	0,2	
Salto skrčmo, schylmo	0,2	
Salto toporně	0,2	

* Kotoul nelze zařadit po rondatu, saltu či přemetu vpřed.
** Po rondatu je skok s obratem 180° povolen (pro navázání prvku vpřed ve smíšené řadě).
Prvky, které nejsou v tabulce uvedeny nelze předvádět. Obraty v saltech nejsou povoleny.

Provedení:

Srážky za provedení se v každé sérii odečítají z 10 bodů. Výsledná známka je průměrem dvou nebo tří sérií, zaokrouhlená matematicky na desetiny. Prvky předvedené po pauze nebo pádu nepodléhají srážkám z provedení.
Rozestupy (časové intervaly mezi závodníky) musí být dodrženy mezi všemi závodníky. Alespoň dva závodníci musí být současně v pohybu, avšak další závodník nesmí začít první prvek dříve, než předchozí závodník dokončí poslední prvek.

Srážky za provedení – z 10 bodů – panel E:	0,1	0,2	0,3 a více
Poloha po kotoulu jako posledním prvku: - hluboký předklon - úhel v bocích		 X X	 X X
Poloha těla v přemetech a rondatu: - chybný úhel v bocích a kolenou - chybné držení hlavy nebo chodidel - roznožené nohy (flik vpřed, vzad) - chybná poloha rukou v oporové fázi	 X X X X	 X	
Poloha těla v saltech – chybný úhel v bocích a kolenou roznožené/překřížené nohy; chybná poloha hlavy neb chodidel	X X	X	X
Ztráta pohybové energie (nezachovává ji, nebo ji nezvyšuje)	X	X	X
Nenapřímení těla před doskokem – pozdní napřímení, nebo příliš brzy - nenapřímí se vůbec	X	 X	
Závěrečné salto – příliš nízké - příliš dlouhé	 X	X	
Doskok v rozporu s technikou u prvků s výkrokem (přemet vpřed, salto vpřed, přemet stranou – hvězda): - lehký dvojdotek podložky nohou - doskok na obě nohy a výkrok			 X 0,5
Poloha při doskoku – hluboký předklon - úhel v bocích/kolenou < 90°		X X	X X
Doskok – ztráta kontroly - lehký dotek jednou rukou nebo jedním kolenem - lehký dotek oběma rukama nebo oběma koleny - pád (na nohy a do sedu, do kotoulu) - dopad na jinou část těla (nulová hodnota obtížnosti)		X	 X 0,5 0,8 1,5
Nedoskočení posledního prvku do doskokové plochy (u kat. II a III)			X
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Akce cvičitele – dopomoc – pokaždé - nečinnost v nebezpečné situaci - pomoc k provedení prvku – pokaždé, nulová hodnota obtížnosti			0,8 1,5 1,5

Nerovnoměrné rozestupy – pokaždé	X		
Nevracení se zpět poklusem, nebo společně			0,4
Speciální srážky: - chybějící prvek v řadě – pokaždé - proběhnutí – pokaždé - nesprávný počet závodníků – méně než 6, chyba v mix družstvu – pokaždé			 1,0 3,0 3,0

Bonus za provedení +0,1 b. ve známce každého rozhodčího za provedení E, pokud je nejméně v jedné sérii jednotná technika u všech závodníků a všechny doskoky jsou napřímené a kontrolované.
Bonifikaci mohou získat pouze řady předvedené bez mezikroků a pauz.

Srážky vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky:	Srážka
Překročení časového limitu	0,3
Hudba – zcela chybějící Hudba se slovy, zpívaná (kat. II a III)	0,3 0,3
Nesprávné oblečení, uvolněné části, malování na těle – jednou	0,3
Verbální nebo vizuální instrukce cvičitele	0,3
Šperky (hodinky, prsteny a náušnice – i u cvičitele)	0,3
Nezajištěné bandáže (včetně ortéz)	0,3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo závodu (pokaždé): - vstup na závodiště v rozporu s požadavky závodu - označování nebo prodlužování rozběhu - zahájení cvičení před obdržením pokynu od vrchního rozhodčího E1 - více než 1 cvičitel na doskokové ploše - opuštění doskokové plochy/akrobatické dráhy cvičitelem	 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3

Trampolína (Tr):

Družstvo předvádí **různé** série skoků, z nichž nejméně jedna musí být provedena přes přeskokové nářadí (kterého se musí dotknout obě ruce), a nejméně jedna bez přeskokového nářadí.
Kategorie **0 a I** **2** série, jedna bez a jedna s přeskokovým nářadím
II a III **3** série, z toho jedna bez a jedna s přeskokovým nářadím
Časový limit **do 2:45 min.** (od začátku hudebního doprovodu do doskoku posledního závodníka v poslední sérii). Družstvo čeká **na rozběhovém pásu** na pokyn vrchního rozhodčího. Po docvičení série se závodníci musí vrátit zpět poklusem a společně. Dva cvičitelé (a pouze dva) musí být z bezpečnostních důvodů přítomni na doskokové ploše. Pro větší bezpečnost je na trampolíně při sérii přes přeskokové nářadí povoleno, aby jeden z cvičitelů stál mezi trampolínou a nářadím.

V každé sérii mohou cvičit různí závodníci družstva.

Kompozice (2 body). Známka **C** je počítána panelem CD.

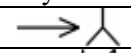
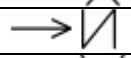
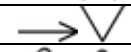
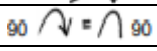
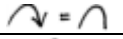
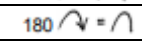
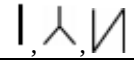
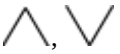
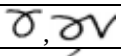
Všechny srážky se promítnou do známky za kompozici; maximální srážka je 2 body.

1. série – všichni závodníci předvádí **stejný** prvek (kat. II a III – týmová série); **kat. 0 a I** závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.
2. série – závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.
3. série (kat. II a III) – závodníci předvádí stejný prvek, nebo obtížnost prvků zvyšují.

Týmová série – všichni zcela stejný skok – srážka 0,2 za závodníka, který jej nepředvedl.
Nesprávné pořadí prvků ve 2. a 3. sérii (kat. II a III), a **v 1. a 2. sérii u kat. 0 a I** – srážka 0,1 za závodníka.
Opakování zcela stejného skoku v jiné sérii – srážka 0,2 za závodníka a opakování.
Chybějící série s přeskokovým nářadím nebo bez něho – srážka 2,0 za družstvo.

Obtížnost (otevřená hodnota). Známka **D** je počítána panelem CD.
Při výběru prvků programu by nikdy neměla být dána přednost obtížnosti před správnou technikou provedení. Program by měl vždy odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodníků.
Hodnoty obtížnosti povolených prvků jsou uvedeny v následující tabulce.
Všechny prvky jsou hodnoceny podle toho, co bylo skutečně předvedeno.
Pokud závodník nepředvede týmový prvek, bude hodnota obtížnosti prvku pro tohoto závodníka 0; pokud dopadne jinak než na nohy, bude hodnota obtížnosti tohoto prvku 0 stejně, jako když je prvek předveden s dopomocí cvičitele. V případě, že se závodník nedotkne oběma rukama přeskokového nářadí a v případě proběhnutí je to též 0.
Hodnoty obtížnosti šesti prvků v sérii se sečtou jako hodnota této série. Potom je z hodnot obtížnosti dvou nebo tří sérií vypočítán průměr a zaokrouhlen na 0,1 bodu směrem dolů – to je hodnota obtížnosti družstva na trampolíně.

Hodnoty obtížnosti prvků na trampolíně – panel CD:

Prvky s přeskokovým nářadím:	**Hodnota**	**Značka**
Výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok – jen kat. 0 a I	0,05	výskok
Roznožka	0,1	
Skrčka	0,1	
Schylka	0,2	
Rondat (obrat 90° - 90°)	0,3	
Přemet vpřed	0,4	
Přemet vpřed s obratem 180°	0,4	
Prvky bez přeskokového nářadí:	**Hodnota**	**Značka**
Přímý skok, skok s čelním roznožením, se skrčením přednožmo	0,0	
Přímý skok s přednožením roznožmo (štika), s přednožením snožmo (schylka)	0,05	
Salto vpřed skrčmo, schylmo	0,1	
Salto toporně	0,2	

Prvky, které nejsou v tabulce uvedeny nelze předvádět. Obraty v saltech nejsou povoleny.

Provedení:

Každou sérii předvádí 6 závodníků. Srážky za provedení se v každé sérii odečítají z 10 bodů. Výsledná známka je průměrem tří sérií, zaokrouhlená matematicky na desetiny.
Rozestupy (časové intervaly mezi závodníky) musí být dodrženy mezi všemi závodníky. Alespoň dva závodníci musí být současně v pohybu, avšak další závodník nesmí začít skok dříve, než předchozí závodník doskočí a odejde.

Srážky za provedení – z 10 bodů – panel E:	0,1	0,2	0,3 a více
Poloha těla – chybný úhel v bocích a kolenou	X	X	X
- roznožené/překřížené nohy	X		
- chybné držení hlavy nebo chodidel	X		
Nesprávná rotace – započetí obratu příliš brzy nebo pozdě	X	X	
- dokončení obratu příliš pozdě (ve vzduchu)	X		
- nedotočení/přetočení rotace (při doskoku)	X	X	
Nedostatečný odraz paží na přeskokovém nářadí, nenapřímené tělo při odrazu		X	
- chybějící odraz			0,4
- chybná poloha rukou v oporové fázi	X	X	
Dotyk přeskokového nářadí chodidly			0,8
U salt – příliš nízký prvek		X	
- příliš dlouhý prvek	X		

Nenapřímení těla před doskokem – pozdní napřímení, nebo příliš brzy - nenapřímí se vůbec	X	 X	
Poloha těla při doskoku – hluboký předklon - úhel v bocích/kolenou < 90°		X X	X X
Doskok – ztráta kontroly - lehký dotek jednou rukou nebo jedním kolenem - lehký dotek oběma rukama nebo oběma koleny - pád (na nohy a do sedu, do kotoulu) - dopad na jinou část těla (nulová hodnota obtížnosti)		X	 X 0,5 0,8 1,5
Odchýlení se od středové čáry	X	X	
Akce cvičitele – dopomoc – pokaždé - nečinnost v nebezpečných situacích - pomoc k provedení prvku – nulová hodnota obtížnosti			0,8 1,5 1,5
Nerovnoměrné rozestupy – pokaždé	X		
Nevracení zpět poklusem, nebo společně			0,4
Speciální srážky – proběhnutí – pokaždé - nesprávný počet závodníků – méně než 6, chyba v mix družstvu – pokaždé			3,0 3,0

Bonus za provedení + 0,1 b. ve známce každého rozhodčího za provedení E, pokud je nejméně v jedné sérii jednotná technika u všech závodníků a všechny doskoky jsou napřímené a kontrolované.

Srážky vrchního rozhodčího E1 z výsledné známky:	Srážka
Překročení časového limitu	0,3
Hudba – zcela chybějící Hudba se slovy, zpívaná (kat. II a III)	0,3 0,3
Nesprávné oblečení, uvolněné části, malování na těle – jednou	0,3
Verbální nebo vizuální instrukce cvičitele	0,3
Šperky (hodinky, prsteny a náušnice – i u cvičitele)	0,3
Nezajištěné bandáže (včetně ortéz)	0,3
Nerespektování požadavků disciplíny nebo závodu (pokaždé): - vstup na závodiště v rozporu s požadavky závodu - označování nebo prodlužování rozběhu - zahájení cvičení před obdržením pokynu od vrchního rozhodčího E1 - více než 2 cvičitelé na doskokové ploše - opuštění doskokové plochy jedním nebo oběma cvičiteli	 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3