

T. J. SOKOL PÍSEK

Odbor všestrannosti



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 s tanečními a gymnastickými pohyby. Primárním cílem závodu je motivovat závodníky ke společnému pohybu na hudbu a rozvíjet jejich estetické citění. 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.

Kategorie

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

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

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

- *Mladší žactvo* (2012 a mladší)
- *Starší žactvo* (2008–2011)
- *Dorost a dospělí* (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 potřetí).

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.

Hudební doprovod

- Celý program je předváděn s hudebním doprovodem.
- Je zcela libovolný – instrumentální, zpívaný, více skladeb dohromady, s promluvou, ...
- Časové limity pro jednotlivé kategorie:

<i>Nejmladší žactvo</i>	40–60 s
<i>Mladší žactvo</i>	50–80 s
<i>Starší žactvo</i>	60–90 s
<i>Dorost a dospělí</i>	90–120 s
<i>Zkušeni</i>	80–120 s
<i>Rodič a dítě/děti</i>	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.

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.

Záchrana a pomoc

- 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 pomoc!
- Mluvit na závodníky nebo gestikulovat k družstvu v průběhu cvičení **NENÍ** cvičitelům dovoleno – srážka 0,5 bodu z výsledné známky družstva.

Náradí

- 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 následující tabulce:

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 na Instagramu [Fearless](#) či [Five Fellas](#) nebo na různých stránkách o akrojóze). V případě pochybností se včas obraťte na A. Matoškovou (andy.matoskova@gmail.com).
- Zařazení prvků a vazeb do jednotlivých kategorií určuje **příloha B** níže. 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** níže.

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.

PŘÍLOHA B

Tabulka bonifikací – viz níže:

Akrobatické prvky	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušení
stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)	0	0	0	0	0
kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo i naskočený)	0	0	0	0	0
kotoul letmo prohnutě	0,2	0,1	0	0	0,2
kotoul vpřed schylmo	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
kotoul vzad	0,1	0	0	0	0,1
kotoul vzad schylmo	0,2	0,1	0	0	0,2
kotoul vzad do stoje na ruku bez výdrže	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
vazba stoj na ruku a kotoul	0,2	0,1	0,1	0	0,2
vazba stoj na ruku a kotoul přes napjaté paže	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
stoj na ruku (výdrž 2s)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
stoj na ruku s obratem o 180°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
špicar roznožmo	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
špicar schylmo	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
přemet stranou (hvězda)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
přemet stranou s doskokem na obě nohy (rondát)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
přemet vpřed odrazem jednož nebo snožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
přemet vzad (zvolna, flik, blecha)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
libovolné salto (včetně arab, šprajcka)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Obraty	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušení
celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu	0	0	0	0	0
celý obrat ve výponu jednož, švihová noha v libovolné poloze	0,1	0,1	0	0	0,1
obrat ve výponu jednož o 360° (švihová noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
obrat ve výponu jednož o 540° a více (švihová noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
obrat ve dřepu jednož o 180° a více	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Gymnastické skoky	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušení
odrazem snožmo přímý skok	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0	0
odrazem jednoož skok s přednožením nebo unožením jedné	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180°	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360°	0,2	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 540°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením	0,1	0	0	0	0,1
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením 120° a více	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
skok přednožmo skřížný skrčmo (čertík)	0,1	0,1	0	0	0,1
skok přednožný skřížný (nůžky)	0,1	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo	0,1	0,1	0	0	0,1
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok s přednožením (schylka)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
skoky s obraty o 180° (ne přímý skok s obratem)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
skoky s obraty o 360° a více (ne přímý skok s obratem)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednoož	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
odrazem jednoož dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
dálkový skok s roznožením do 120°	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
odrazem jednoož skok s přednožením a obratem o 180° do stoje jednoož (na odrazovou nohu) se zanožením (Horain)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
kadetový skok	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
dálkový skok s výměnou nohou 120°	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušeni
stoj nebo podřep jednoož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0	0
výpon jednoož (volná noha v libovoné poloze)	0,1	0	0	0	0
stoj jednoož, unožit povýš (nad 90°) s dopomocí ruky	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
stoj jednoož, unožit povýš (nad 90°)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
stoj jednoož, unožit vzůru (nad 135°) s dopomocí ruky	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha předklonmo, úklonmo, záklonmo s dopomocí ruky	0,1	0	0	0	0
váha předklonmo, úklonmo, záklonmo	0,2	0,1	0	0	0,1
váha předklonmo ve výponu i s dopomocí ruky	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha úklonmo, záklonmo (nad 90°)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
sed - přednožit povýš	0,1	0,1	0	0	0,1
přednos (snožmo i roznožmo)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
váha oporem skrčmo roznožmo (vrána)	0,2	0,1	0	0	0,2
váha oporem skrčmo snožmo stranou (nohy rovnoběžně s podložkou)	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2
váha oporem snožmo i roznožmo, tělo se nesmí odchýlit více než 20° od horizontály (krokodýlek)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2

Akrobatické řady	Nejmladší žactvo	Mladší žactvo	Starší žactvo	Dorost a dospělí	Zkušeni
kotoul vpřed (i roznožmo) - kotoul vpřed	0	0	0	0	0
dva různé akrobatické prvky, přičmž jeden prochází stojem na rukou	0,2	0,1	0	0	0,1
dva akrobatické prvky, oba procházející stojem na rukou	0,2	0,2	0,1	0	0,2
tři akrobatické prvky, přičmž jeden prochází stojem na rukou	0,2	0,1	0	0	0,1
tři akrobatické prvky, přičmž dva prochází stojem na rukou	0,2	0,2	0,1	0	0,2
všechny řady složené ze dvou a více prvků obsahující rondát a alespoň jeden další prvek procházející stojem na rukou	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2
všechny řady složené ze dvou a více prvků obsahující rychlý přemet vpřed nebo vzad (flik, blecha)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
všechny řady obsahující salto	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2