

KRATEK OPIS PRAVIL IN POSEBNOSTI ZA TEKMOVANJE TEAMGYM SLOVENIJA 2018

Tekmovanje bo potekalo le na dveh orodjih:

- **SKOKI Z MALE PROŽNE PONJAVE**; najmanj ena serija preko preskoka oz. najmanj ena serija brez preskoka. Dva asistenta.
- **AKROBATIKA NA AIRTRACKU**; izvedba treh skokov v seriji. En asistent.

Ekipe trojk sestavljajo 3-5 članov, **ekipe teamgym** pa 6-10 članov. Za mešano ekipo se prizna, če je vsaj en član ekipe nasprotnega spola. Ekipo teamgym lahko sestavljata dve društvi.

Prva serija mora biti ekipna serija. Čas nastopa 2:45 minute ob glasbeni spremljavi, za trojke je omejitev 2:00 minuti.

Ekipe morajo nositi enaka oblačila. Oblačila v mešanih ekipah se lahko po spolu razlikujejo. Nakit je prepovedan.

Serije sestavljajo skoki iz tabele v pravilniku. Posamezna prvina se kot težavnost v seriji lahko upošteva le enkrat.

Rezultat nastopa sestavlja seštevek ocen: E ocena (povprečje ocen za izvedbo; max 10), D ocena (težavnost), C ocena (kompozicija; max 2).

OTROŠKA KATEGORIJA:

- 8 do 14 let.
- Brez posebnih pogojev, razen najmanj ena serija s preskokom pri mpp.
- Akrobatsko serijo na stezi lahko sestavljata tudi le dva skoka.
- Dorskoki so lahko na stezi.

MLADINSKA KATEGORIJA:

- 13 do 17 let.
- MPP: ena serija z dvojnimi salti in ena serija z obratom 540° ali dvojnimi saltom z obratom 180°.
- AKRO: najmanj ena serija naprej oz. najmanj ena serija nazaj. Ena serija z obratom 360° ali dvojnimi saltom z obratom. Dovoljena ena serija z dvema skokoma.

ČLANSKA KATEGORIJA:

- 17 let in več.
- MPP: ena serija z dvojnimi salti in ena serija z obratom 540° ali dvojnimi saltom z obratom 180°.
- AKRO: najmanj ena serija naprej oz. najmanj ena serija nazaj. Ena serija z obratom 360° ali dvojnimi saltom z obratom.

Skrajšana pravila za akrobatiko in malo prožno ponjavo

TUMBLE – AKROBATIKA NA STEZI OZ. AIRTRACKU

C – ocena (kompozicija) 2.0T

- **Ekipna serija** (-0.2t / tekmovalca za manjkajočo ekipno serijo).
- **Pravilen vrstni red v 2. in 3. seriji** (-0.1t / tekmovalca za nepravilen vrstni red).
Tekmovalci v 2. in 3. seriji morajo biti razvrščeni po težavnosti naraščajoče, salte pred dvojnimi salti in dvojne salte pred trojnimi.
- **Ponovitev serije** (-0.2t / tekmovalca vsakič za ponovljeno natanko enako serijo iz prejšnje serije).
- **Serija naprej / nazaj** (-0.2t / tekmovalca, ki ne izvede serije nazaj ali naprej).
- **Zahteva po obratu v saltih** (-0.2t / tekmovalca)
Ena serija mora vsebovati obrat vsaj 360° v enojnih saltih in 180° v dvojnih ali trojnih saltih. Odbitek se upošteva v seriji kjer je izvedenih največ obratov.

! Maksimalni odbitek za kompozicijo je 2.0T !

D – ocena (težavnost)

- V vsaki posamezni seriji se v težavnost štejeta le dva elementa z najvišjo vrednostjo.
- Elementi izvedeni po zaustavitvi, pavzi ali vmesnih korakih se ne bodo šteli v težavnost.
- Ocenjuje / upošteva se to kar je dejansko izvedeno, le v ekipni seriji morajo biti vse serije izvedene ENAKO! **V kolikor tekmovalec ne naredi enake serije kot vsi v EKIPNI seriji je težavnost enaka 0.0.**
- Težavnost elementa se upošteva v kolikor se tekmovalec pri doskoku »blazine« dotakne najprej s stopali. Če se doskočišča najprej dotakne kateri drug del telesa je težavnost 0.0.
- Pomoč trenerja pri izvedbi elementa je težavnost 0.0.
- »Prazen zalet« je 0.0.
- Trojni salti z slepim doskokom (doskokom s pogledom naprej) je težavnost ocenjena 0.0.
- Povprečje vseh treh serij se zaokroži na 0.1 točke.
- Če tekmuje več kot 6 tekmovalcev, se težavnost upošteva samo za prvih šest izvedenih serij.

E – ocena (izvedba) 10.0T

Seštevek vseh odbitkov (za vsakega tekmovalca) se odšteje od 10.0T in s tem pridobimo oceno za posamezno serijo. Končna E- ocena je povprečje vseh treh serij skupaj.

Odbitki za E – oceno so:

- **Pravilen položaj telesa v saltu (max. odbitek 0.5T)**

Natančen položaj v skrčeni, sklonjeni ali stegnjeni salti.

1. -0.1, 0.2 ali 0.3T odbitka za nepravilen položaj v bokih ali kolenih.
2. -0.1T odbitka za prekrižane ali narazen noge.
3. -0.1T odbitka za napačen položaj glave ali stopal.
4. -0.1T odbitka za nepravilno držo rok v saltih z obrati.

- **Položaj telesa v vseh ostalih elementih, ki niso salto (max. odbitek 0.2T)**

Natančen položaj telesa v vseh ostalih elementih.

1. -0.1 ali 0.2T odbitka za nepravilen položaj v bokih ali kolenih.
2. -0.1T odbitka za nepravilen položaj glave, stopal ali prekrižane in narazen noge.

- **Obrati (max. 0.3T)**

Faza »dviga« v salto mora biti vidna in obrat mora biti zaključen pred doskokom.

1. -0.1 ali 0.2T za viden prehiter ali prepozen začetek obrata.
2. -0.1T za pozen zaključek obrata v zraku.
3. -0.2 ali 0.3T za nedokončan ali preveč zavrten obrat.

- **»Dinamika ali momentum« (max. 0.3T)**

Vsaka akrobatska serija bi morala obdržati ali celo povečati vztrajnostni moment; gibanje mora biti enakomerno ali pa se njegova hitrost povečuje z izvedbo.

1. -0.1, 0.2 ali 0.3T odbitka za izgubo dinamike

- **Višina in dolžina zadnje salte (max. 0.3T)**

Zadnja salta mora biti izvedena z primerno višino in dolžino.

1. -0.2T za prenizko izveden zadnji salto..
2. -0.1T za predolgo izveden zadnji salto.

- **Položaj telesa pri doskoku (max. 0.3T)**

Položaj telesa pri doskoku mora biti skoraj pokončen, z rahlo upognitvijo kolen (<90°) in upognitvijo v bokih (<90°).

1. -0.2 ali 0.3T odbitka za globok predklon.
2. -0.2 ali 0.3T za prekomerno upognitev kolen in bokov za več ko 90° ali globok počep.

- **Kontrola gibanja pri doskoku**

Gibanje po doskoku se lahko nadaljuje v kolikor je v smeri gibanja in vidno pod kontrolo.

1. -0.2T odbitka za nekontrolirano gibanje zaradi preveč ali premalo zavrtenega salta.
2. -0.3T odbitka za rahel dotik blazine z eno roko ali kolenom.
3. -0.5T odbitka za rahel dotik blazine z obema rokama ali koleni.
4. -0.8T odbitka za padec (sed, kotaljenje, poklek,...).
5. -1.5T odbitka za neizveden element naprej na noge (ni priznane težavnosti za element).

- **Trenerjevo ukrepanje (1.5T)**

Prisotnost trenerja je predvsem namenjena temu, da nastopi v pomoč tekmovalcu v primeru nevarnosti in ne zato, da prepreči mogoči padec.

1. -0,8T odbitka za trenerjevo podporo.
2. -1.5T odbitka za trenerjevo pomoč pri izvedbi elementa (ni težavnosti za element).
3. -1.5T odbitka za ne ukrepanje v primeru nevarne situacije.

- **»Lahkoten tek« ali jogging po končanih serijah (0.4T)**

Po prvi in drugi seriji se morajo tekmovalci skupaj v teku vrniti na začetek steze.

1. -0.4T odbitka, da ekipa ne teče na začetek zaletišča.
2. -0.4T odbitka, v kolikor se ekipa ne vrne na začetek zaletišča skupaj.

Posebni odbitki

- **Manjkajoč element v seriji (1.0T na manjkajoč element)**

V primeru, da tekmovalec v seriji izvede manj elementov kot je predpisano (običajno min. 3 elementi) sledi odbitek. V mlajših kategorijah se upošteva tudi v seriji kjer je dovoljeno imeti manj elementov.

- **Prazen zalet (3.0T)**

Če v posamezni seriji ni bilo izvedenih elementov sledi odbitek 3.0T za prazen zalet.

- **Napačno število tekmovalcev (3.0T)**

Odbitek 3.0T se upošteva le v primeru, da je v ekipi več ali premalo tekmovalcev kot je predpisano.

Odbitki glavnega sodnika (E1)

- **Napačen timing (0.3T)** – prekoračitev dovoljenega časa .
- **Nepripravljena glasba (0.3T)** – uporaba glasbe z besedilom .
- **Nepripravljena oblačila (0.3T)** – poslikava obraza ali telesa.
- **Trener daje verbalne in vizualne napotke med tekmo (0.3T).**
- **Nakit (0.3T)** – uporaba nakita je prepovedana.
- **Spoštovanje zahtev posamezne discipline in tekmovanja (0.3T na zahtevo).**
 1. Označevanje ali podaljševanje zaletišča/akrobatske steze z oblačili in drugimi stvarmi.
 2. Začetek nastopa pred sodnikovim dovoljenjem (E1) (dvig roke ali zelen karton).
 3. Več kot en trener na doskočišču.
 4. Trener zapusti doskočišče pred zaključkom serije; dovoljeno le v primeru poškodbe ali ustreznega ukrepanja.

TRAMPET – SKOKI Z MALE PROŽNE PONJAVE

C – ocena (kompozicija) 2.0T

- **Ekipna serija** (-0.2t / tekmovalca za manjkajočo ekipno serijo).
- **Pravilen vrstni red v 2. in 3. seriji** (-0.1t / tekmovalca za nepravilen vrstni red).
Tekmovalci v 2. in 3. seriji morajo biti razvrščeni po težavnosti naraščajoče, salte pred dvojnimi salti in dvojne salte pred trojnimi.
- **Ponovitev serije** (-0.2t / tekmovalca vsakič za ponovljeno natanko enako serijo iz prejšnje serije)
- **Zahteva po obratu v saltih** (-0.2t / tekmovalca)
Ena serija mora vsebovati obrat vsaj 540° v enojnih saltih in 180° v dvojnih ali trojnih saltih. Odbitek se upošteva v seriji kjer je izvedenih največ obratov.
- **Zahteva po seriji z dvojnimi ali trojnimi salti** (-0.2T / tekmovalca).
V eni od serij morajo tekmovalci zadovoljiti zahtevi po dvojnih ali trojnih saltih (Tsukahara in premet salto se štejeta kot dvojna salta). Odbitek se upošteva le v seriji kjer je izvedenih največ dvojnih/trojnih saltov.
- **Serija Z ali BREZ uporabe mize za preskok (2.0T)**
Ekipa mora vsaj v eni seriji uporabiti mizo za preskok in izvesti vsaj eno serijo brez.

! Maksimalni odbitek za kompozicijo je 2.0T !

D – ocena (težavnost)

- Tsukahara in premet salto se štejeta kot dvojni salto in dvojna Tsukahara ali premet z dvojnimi saltom se šteje kot trojni salto.
- Salte z več kot pol obrata bodo ocenjene kot skrčene (pucked – položaj med skrčenim in stegnjenim) ali stegnjene salte in nikoli sklonjene.
- Ocenjuje / upošteva se to kar je dejansko izvedeno, le v ekipni seriji morajo biti vse serije izvedene ENAKO! **V kolikor tekmovalec ne naredi enake serije kot vsi v EKIPNI seriji je težavnost enaka 0.**
- Težavnost elementa se upošteva v kolikor se tekmovalec pri doskoku »blazine« dotakne najprej s stopali. Če se doskočišča najprej dotakne kateri drug del telesa je težavnost 0.0.
- Preskok je potrebno izvesti z dotikom mize z obema rokama, če ne, je težavnost ocenjena z 0.0 točkami.
- Pomoč trenerja pri izvedbi elementa je težavnost 0T.
- »Prazen zalet« je 0.0T.
- Trojni salti z slepim doskokom (doskokom s pogledom naprej) je težavnost elementa 0T.
- Povprečje vseh treh serij se zaokroži na 0.1 točke.
- Če tekmuje več kot 6 tekmovalcev, se težavnost upošteva samo za prvih šest izvedenih serij.

E – ocena (izvedba) 10.0T

Seštevek vseh odbitkov (za vsakega tekmovalca) se odšteje od 10.0T in s tem pridobimo oceno za posamezno serijo. Končna E- ocena je povprečje vseh treh serij skupaj.

Odbitki za E – oceno so:

- **Pravilen položaj telesa v saltu (max. odbitek 0.5T)**

Natančen položaj v skrčeni, sklonjeni ali stegnjeni salti.

1. -0.1, 0.2 ali 0.3T odbitka za nepravilen položaj in kot v bokih ali kolenih
2. -0.1T odbitka za prekrižane ali narazen noge
3. -0.1T odbitka za napačen položaj glave ali stopal
4. -0.1T odbitka za nepravilno držo rok v saltih z obrati

- **Obrati (max. 0.3T)**

Faza »dviga« v salto mora biti vidna in obrat mora biti zaključen pred doskokom.

1. -0.1 ali 0.2T za viden prehiter ali prepozen začetek obrata
2. -0.1T za pozen zaključek obrata v zraku
3. -0.2 ali 0.3T za nedokončan ali preveč zavrtjen obrat

- **Viden odriv iz mize (max. 0.4T)**

Jasno mora biti viden odriv iz rok z mize za preskok.

1. -0.2T odbitka za premajhen odriv iz rok
2. -0.4T odbitka kadar odriv iz rok ni viden

- **Višina in dolžina (max. 0.3T)**

Zadnja salta mora biti izvedena z primerno višino in dolžino.

1. -0.2T odbitka za prenizko izveden element
2. -0.1T odbitka za predolg element

- **Položaj telesa pri doskoku (max. 0.3T)**

Položaj telesa pri doskoku mora biti skoraj pokončen, z rahlo upognitvijo kolen (<90°) in upognitvijo v bokih (<90°).

1. -0.2 ali 0.3T odbitka za globok predklon
2. -0.2 ali 0.3T za pokrčitev kolen in bokov za več ko 90° ali globok počep

- **Kontrola gibanja pri doskoku**

Gibanje po doskoku se lahko nadaljuje v kolikor je v smeri gibanja in vidno pod kontrolo.

1. -0.2T odbitka za nekontrolirano gibanje zaradi preveč ali premalo zavrnjenega salta
2. -0.3T odbitka za rahel dotik blazine z eno roko ali kolenom
3. -0.5T odbitka za rahel dotik blazine z obema rokama ali koleni
4. -0.8T odbitka za padec (sed, kotaljenje, poklek,...)
5. -1.5T odbitka za neizveden element naprej na noge (ni priznane težavnosti za element)

- **Trenerjevo ukrepanje (1.5T)**

Prisotnost trenerja je predvsem namenjena temu, da nastopi v pomoč tekmovalcu v primeru nevarnosti in ne zato, da prepreči mogoči padec.

1. -0,8T odbitka za trenerjevo podporo

2. -1.5T odbitka za trenerjevo pomoč pri izvedbi elementa (ni težavnosti za element)
3. -1.5T odbitka za ne ukrepanje v primeru nevarne situacije

- **»Lahkoten tek« ali jogging po končanih serijah (0.4T)**

Po prvi in drugi seriji se morajo tekmovalci skupaj v teku vrniti na začetek steze.

1. -0.4T odbitka, da ekipa ne teče na začetek zaletišča
2. -0.4T odbitka, v kolikor se ekipa ne vrne na začetek zaletišča skupaj

Posebni odbitki

- **Prazen zalet (3.0T)**

Če v posamezni seriji ni bilo izvedenih elementov sledi odbitek 3.0T za prazen zalet.

- **Napačno število tekmovalcev (3.0T)**

Odbitek 3.0T se upošteva le v primeru, da je v ekipi več ali premalo tekmovalcev kot je predpisano.

Odbitki glavnega sodnika (E1)

- **Napačen timing (0.3T)** – prekoračitev dovoljenega časa.
- **Neprimerna glasba (0.3T)** – uporaba glasbe z besedilom.
- **Neprimerna oblačila (0.3T)** – poslikava obraza ali telesa.
- **Trener daje verbalne in vizualne napotke med tekmo (0.3T)**
- **Nakit (0.3T)** – uporaba nakita je prepovedana.
- **Spoštovanje zahtev posamezne discipline in tekmovanja (0.3T na zahtevo)**
 1. Označevanje ali podaljševanje zaletišča/akrobatske steze z oblačili in drugimi stvarmi.
 2. Začetek nastopa pred sodnikovim dovoljenjem (E1) (dvig roke ali zelen karton).
 3. Več kot dva trenerja na doskočišču.
 4. Trenerja zapustita doskočišče pred zaključkom serije; dovoljeno le v primeru poškodbe ali ustreznega ukrepanja.

Pripravila: Tina Žlender in Jure Kern