

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátokova 100/2,
tel./ fax 242 429 260, e-mail: cgf@gymfed.cz



***Technické předpisy pro nářadí
soutěží TeamGym Junior I- III***

platné od 1.3.2017

Obsah

.....	1
I. OBECNÉ.....	3
II. POHYBOVÁ SKLADBA.....	3
III. AKROBACIE	3
3.1 Závod na akrobatickém pásu.....	3
3.1.1 Rozběhový pás.....	3
3.1.2 Akrobatický pás.....	3
3.1.3 Doskoková plocha (doporučení).....	3
3.1.4 Bezpečnostní zóna.....	4
3.1.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka.....	4
3.2 Závod na tumble tracku.....	4
3.2.1 Rozběhový pás.....	4
3.2.2 Tumble track.....	4
3.2.3 Doskoková plocha.....	4
3.2.4 Bezpečnostní pásy.....	5
3.2.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka.....	5
3.2.6 Měřicí pásmo.....	5
IV. TRAMPOLÍNA.....	5
4.1 Trampolína.....	5
4.2 Přeskokové nářadí.....	6
4.2.1 Kůň našif.....	6
4.2.2 Bedna našif.....	6
4.2.3 Stůl - „jazyk“.....	6
4.2.4 Molitanový stůl.....	6
4.3 Rozběhový pás.....	6
4.4 Doskoková plocha.....	6
4.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka.....	7

I. Obecně

Instrukce popisují minimální požadavky na nářadí pro jednotlivé soutěžní disciplíny.

II. Pohybová skladba

Velikost plochy činí 12 x 12 m (doporučeno 14 x 14 m). Plocha je pokryta gymnastickým kobercem o minimální tloušťce 5 mm (doporučená tloušťka je 25-35 mm). Jednotlivé části koberce musí být pevně spojené tak, aby tvořily jednolitou nepřerušovanou plochu a zabránilo se jejich posunu.

III. Akrobacie

3.1 při použití akrobatického pásu

3.2 při použití tumble tracku

3.1 Závod na akrobatickém pásu

Toto nářadí tvoří:

- rozběhový pás
- akrobatický pás
- doskoková plocha (doporučení)
- bezpečnostní zóna
- přídatná bezpečnostní žíněnka

3.1.1 Rozběhový pás

Rozběhový pás je 10 - 16 m dlouhý a minimálně 1 m široký. Měl by být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

Musí být pokryt protiskluzovým kobercem. Povrch koberce musí být zcela rovný, bez záhybů.

Musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

Mezi rozběhovým a akrobatickým pásem musí být hladký přechod.

Jeho konec je označen kontrastní lepicí páskou, která je 50 mm široká.

3.1.2 Akrobatický pás

Délka pásu je 13 – 15 m, šířka 2 m. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů (doporučení: pás je uprostřed označen kontrastní orientační páskou, která je 50 mm široká).

3.1.3 Doskoková plocha (doporučení)

Délka doskokové plochy je 4 m, šířka 2 m. Doskokovou plochu tvoří žíněnky, které jsou ve stejné výšce, jako je akrobatický pás. Její začátek je označen kontrastní lepicí páskou, která je 50 mm široká.

3.1.4 Bezpečnostní zóna

Bezpečnostní zónu tvoří žíněnky, které by měly být ve stejné výšce jako akrobatický pás.

Bezpečnostní zóna musí obklopovat akrobatický pás po obou jeho stranách (šířka 1 m a délka alespoň 4 m) a na jeho konci (šířka alespoň 2 m), který je označen kontrastní lepicí páskou o šířce 50 mm.

Pokud je součástí akrobacie doskoková plocha, musí být také obklopena bezpečnostní zónou (šířka 1 m).

3.1.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka

Je možnost použít přídavnou bezpečnostní žíněnku (max. výška 100 mm).

3.2 Závod na tumble tracku

Toto náradí tvoří:

- rozběhový pás
- tumble track
- doskoková plocha (doskoková zóna+ bezpečnostní zóna)
- bezpečnostní pásy
- přídavná bezpečnostní žíněnka
- upevněné měřicí pásmo

3.2.1 Rozběhový pás

Rozběhový pás je 16 m dlouhý a minimálně 1 m široký. Měl by být ve stejné výšce jako tumble track. Skládá se z jednotlivých kostek.

Musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunům během cvičení družstva.

Mezi rozběhovým pásem a tumble trackem musí být hladký přechod.

Jednotlivé kostky musí být spolu spojeny páskami (min. 10cm) a upevněny tak, aby během cvičení nedošlo k jejich posunutí.

Náběhový Rozběhový pás je spojen s tumble trackem páskou přinejmenším 10 cm širokou.

3.2.2 Tumble track

Délka pásu je 15 m +/- 10 cm, šířka 2 m a výška 35cm +/- 5cm. Povrch pásu musí být zcela rovný, bez záhybů a spojů.

3.2.3 Doskoková plocha

Délka doskokové plochy je 7 m, šířka 4 m. Doskokovou plochu tvoří buď jedna speciální doskoková žíněnka, nebo několik standardních doskokových žíněnek, které jsou ve stejné výšce jako je tumble track.

Doskoková plocha sestává z doskokové zóny (4m dlouhá, 2m široká) a bezpečnostní zóny.

Pokud je doskoková plocha složena z více žíněnek, měly by být spojeny páskami přinejmenším 10cm širokými.

Tumble track je s doskokovou plochou spojený páskou širokou přinejmenším 15cm.

3.2.4 Bezpečnostní pásy

Bezpečnostní pásy jsou umístěny po stranách tumble tracku. Každý je přinejmenším 0,5m široký a 3m dlouhý. Měly by začít u doskokové plochy a být s ní spojené páskami (min. 10cm).

3.2.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka

Přídavná bezpečnostní žíněnka je měkká žíněnka 4m dlouhá, 2m široká a 10cm vysoká. Její použití záleží na volbě družstva.

3.2.6. Měřicí pásmo

31m dlouhé měřicí pásmo musí být upevněno k podlaze podél rozběhu tak, aby nedošlo ke kolizi se závodníky. Pásma měří vzdálenost od doskokové plochy. Na části pásma vedle rozběhového pásu by měl být zřetelně označený každý metr tak, aby byl jasně viditelný z rozběhových kostek.

IV. Trampolína

Toto náradí tvoří:

- trampolína
- přeskokové náradí
- rozběhový pás
- doskoková plocha
- přídavná bezpečnostní žíněnka
- měřicí pásma

Pořadatel musí dát družstvům k dispozici trampolínu, která odpovídá níže uvedeným parametrům. Použití vlastní trampolíny je družstvům povoleno pouze za předpokladu splnění následujících parametrů.

4.1 Trampolína

Rám: průřez 3 – 5 cm

Rozměry rámu: 110 – 125 cm

Výška předního rámu: 20 až 40 cm

Výška zadního rámu: 45 až 80 cm

Pružící elementy: kovové pružiny nebo gumová lana

Odrazová plachta: minimálně 60 x 60 cm (+/-5mm)

Polstrování: rámy a pružící elementy musí být až k odrazové plachtě pokryty souvislou bezpečnostní pokrývkou, která musí být zřetelně barevně odlišena od odrazové plachty a upevněna k rámu

Podstavec: opatřen protiskluzovými násadami

Schválené a běžně používané typy trampolín:

- Eurotramp (Minitramp, včetně „motýlka“ bez předního a zadního rámu)
- PE Redskaber (Mini trampoline, Dorado)
- Eurogym (MD Minitrampoline, MD Elite)

4.2 Přeskokové nářadí

Musí být zajištěna dostatečná stabilita nářadí.

4.2.1 Kůň našíř

Výška: nastavitelná 110 – 150 cm (doporučeno 160 cm)

Rozměry (tělo): šířka 30 – 35 cm

výška 28 cm

délka 160 cm

4.2.2 Bedna našíř

Výška: nastavitelná 80 – 120 cm

Rozměry: šířka 50 – 60 cm

délka 130 – 150 cm

4.2.3 Stůl - „jazyk“

Výška: nastavitelná po 5cm krocích

při požití stolu pro sportovní gymnastiku 100 – 135cm

při použití stolu pro TeamGym 125 – 165cm

Plocha stolu: šířka 95 cm

délka 120 cm

4.2.4 Molitanový stůl

Výška: nastavitelná 100 – 135cm

Rozměry: šířka 90 – 95cm

délka 115 – 120 cm

4.3 Rozběhový pás

Rozběhový pás je 25 m dlouhý a 1 m široký.

Je tvořen protiskluzovým kobercem, 25mm silným, který musí být upevněn tak, aby bylo zabráněno jeho posunutí během cvičení družstva.

4.4 Doskoková plocha

Délka doskokové plochy je 7 m, šířka 4 m, výška 35cm. Doskokovou plochu tvoří buď jedna speciální doskoková žíněnka, nebo několik standardních doskokových žíněnek, které jsou ve stejné výšce.

Doskoková plocha sestává z doskokové zóny (4m dlouhá, 2m široká) a bezpečnostní zóny.

Pokud je doskoková plocha složena z více žíněnek, měly by být spojeny páskami přinejmenším 10cm širokými.

Celé doskočiště je pokryto souvislou pokrývkou, která musí být zcela rovná, bez záhybů.

4.5 Přídavná bezpečnostní žíněnka

Přídavná bezpečnostní žíněnka je měkká žíněnka 4m dlouhá, 2m široká a 10cm vysoká. Její použití záleží na volbě družstva.

4.6. Měřicí pásmo

30m dlouhé měřicí pásmo musí být upevněno k podlaze podél rozběhu tak, aby nedošlo ke kolizi se závodníky. Pásmo měří vzdálenost od doskokové plochy. Každý metr by měl být jasně označený.

Vydala Technická komise TeamGym ČGF

Copyright: ČGF

Praha 1.3.2017