

10. PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1. HODNOTY PRVKŮ OBTÍŽNOSTI – AKROBACIE

Prvky vpřed		Prvky vzad	
Základní prvek	Hodnota prvku	Základní prvek	Hodnota prvku
Přemet stranou	0,10	Rondát	0,10
Přemet vpřed	0,20	Flik	0,20
Flik vpřed	0,20	Salto skrčmo	0,20
Salto vpřed skrčmo	0,20	schylmo	0,20
schylmo	0,30	toporně	0,30
toporně	0,40	prohnutě	0,30
Počáteční salto	0,20	(Toporně 180°)	0,40
skrčmo	0,30	(Toporně 360°)	0,50
schylmo	0,30	(Toporně 540°)	0,60
toporně	0,40	Dvojně salto skrčmo	0,80
toporně 360°	0,40	Dvojně salto schylmo	0,90
Dvojně salto skrčmo	1,10	Dvojně salto toporně	1,10
schylmo	1,30		
toporně	1,50	Trojně salto skrčmo	1,60
		toporně	

PŘÍLOHA Č. 2. HODNOTY PRVKŮ OBTÍŽNOSTI - TRAMPOLÍNA

Bez přeskokového náradí		S přeskokovým náradím	
Základní prvek	Hodnota prvku	Základní prvek	Hodnota prvku
Salto skrčmo	0,10	Rondát	0,30
Salto schylmo	0,10	Přemet vpřed	0,40
Salto toporně	0,20	Přemet vpřed 180°	0,40
(Salto schylmo 180°) (Salto toporně 180°) (Salto toporně 360°) (Salto toporně 540°) (Salto toporně 720°) (Salto toporně 900°)	0,20	Přemet vpřed salto	0,80
	0,30	skrčmo	0,90
	0,40	Přemet vpřed salto schylmo	1,00
		Přemet vpřed salto toporně	
	0,50	(Přemet vpřed salto toporně 180°)	1,10
	0,60	(Přemet vpřed salto toporně 540°)	1,30
		Přemet vpřed dvojně salto vpřed skrčmo 180°	
	0,70		1,70
Dvojně salto skrčmo	0,60	Tsukahara skrčmo Tsukahara schylmo Tsukahara toporně	0,80
Dvojně salto schylmo	0,70		0,90
Dvojně salto toporně	0,80		1,00
Trojně salto skrčmo 180°	1,50	(Tsukahara toporně 360°)	1,20
Trojně salto schylmo 180°	1,70	Dvojná tsukahara	1,60

PŘÍLOHA Č. 3. HARMONOGRAM SOUTĚŽÍ V TEAMGYMU PRO ROK 2017

LEGENDA:

VT – výcvikový tábor otevřený pro všechny (víkendové dvoufázové soustředění)

VTR – výcvikový tábor reprezentace (víkendové dvoufázové soustředění)

ČP – soutěž Českého poháru

MČR – Mistrovství České Republiky v teamgymu

IT CUP – Mezinárodní pohárová soutěž

ME – Mistrovství Evropy

2017													
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	
ROZVH SOUTĚŽÍ BĚHEM ROKU + VT					MČR Praha	ČP Brno				IT CUP Bracnell	IT CUP Kingersheim		
						IT CUP Cesenatic o					ČP Trutnov	VTR	
									IT CUP Casablanc a	VT výběr širšího reprezentač ního týmu pro ME 2018			
			ČP Třebíč		IT CUP Dornbirn						ČP Příbram	IT CUP Grand Canaria	
								Soustředění TJ Bohemians					

PŘÍLOHA Č. 4. HARMONOGRAM SOUTĚŽÍ V TEAMGYMU PRO ROK 2018

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
ROZVRH SOUTĚŽÍ BĚHEM ROKU + VT					VT	VTR/ ČP Brno	VTR			VTR	ČP Příbram	VT
		VT R	VTR	VTR		IT CUP Cesenati co			VTR	VTR	ČP Trutnov	
	VTR				IT Cup Dornbir n		VT		VTR			
			ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee		VTR + zúžení reprezentační ho výběru	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odivelas	IT CUP Palma	
								Soustředě ní TJ Bohemian s				

PŘÍLOHA Č. 5. HARMONOGRAM SOUTĚŽÍ V TEAMGYMU PRO ROK 2019

2019												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
ROZVRH SOUTĚŽÍ BĚHEM ROKU + VT				VT		VT /IT CUP Cesenati co					ČP Trutnov	
		VT			MČR Olomou c							
				IT CUP Dundee	IT CUP Berlín						IT CUP Grand Canaria	
			ČP Třebíč					Soustředění TJ Bohemians				
					ČP Brno /IT CUP Dornbirn							

PŘÍLOHA Č. 6. PŘÍKLADY PRŮPRAVNÝCH STANOVIŠŤ

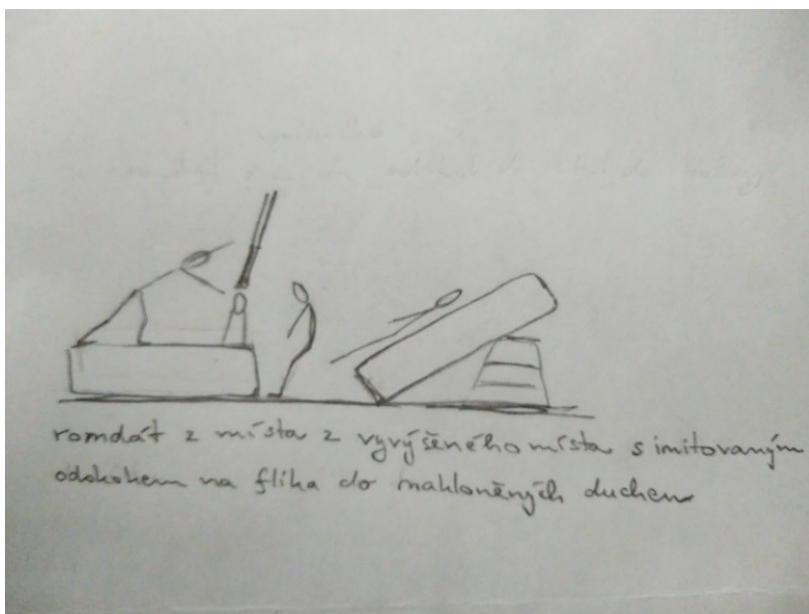
Obrázek 18: Návčik odrazu z rukou u rondátu



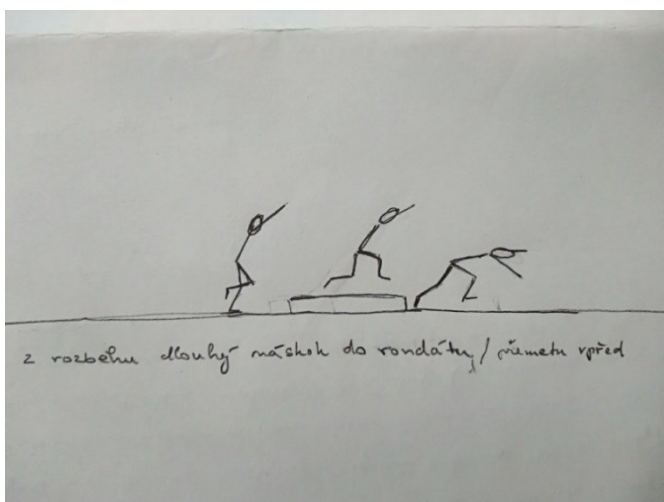
Obrázek 19: Návčik odrazu z rukou u rondátu



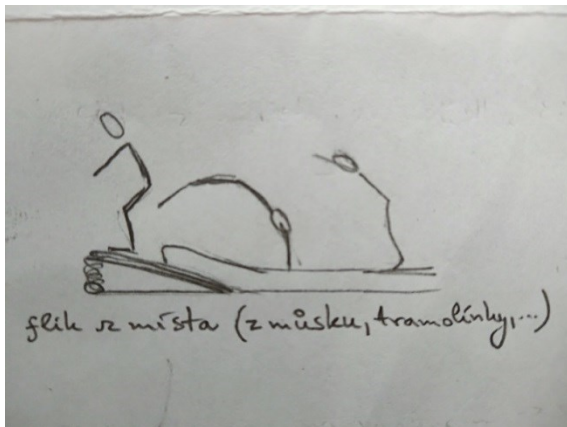
Obrázek 20: Návčik skopnutí rondátu



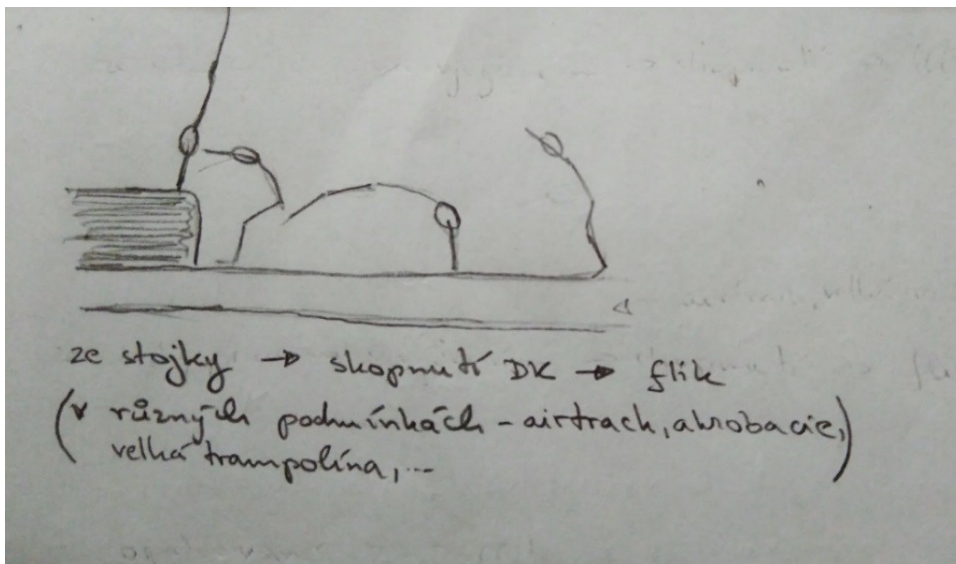
Obrázek 21: Návčik rozběhu a náskoku na rondát



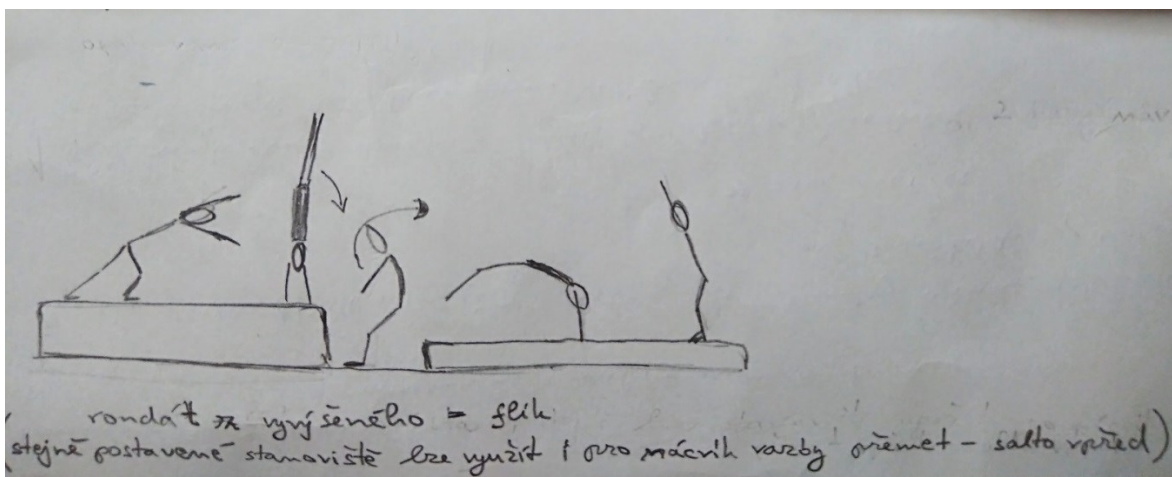
Obrázek 22: Návčik flika



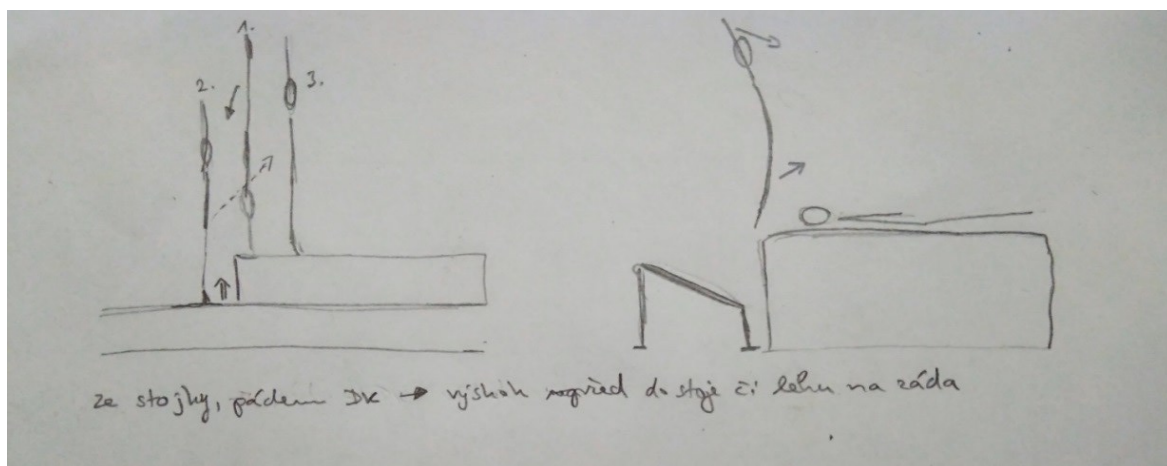
Obrázek 23: Návčik flika



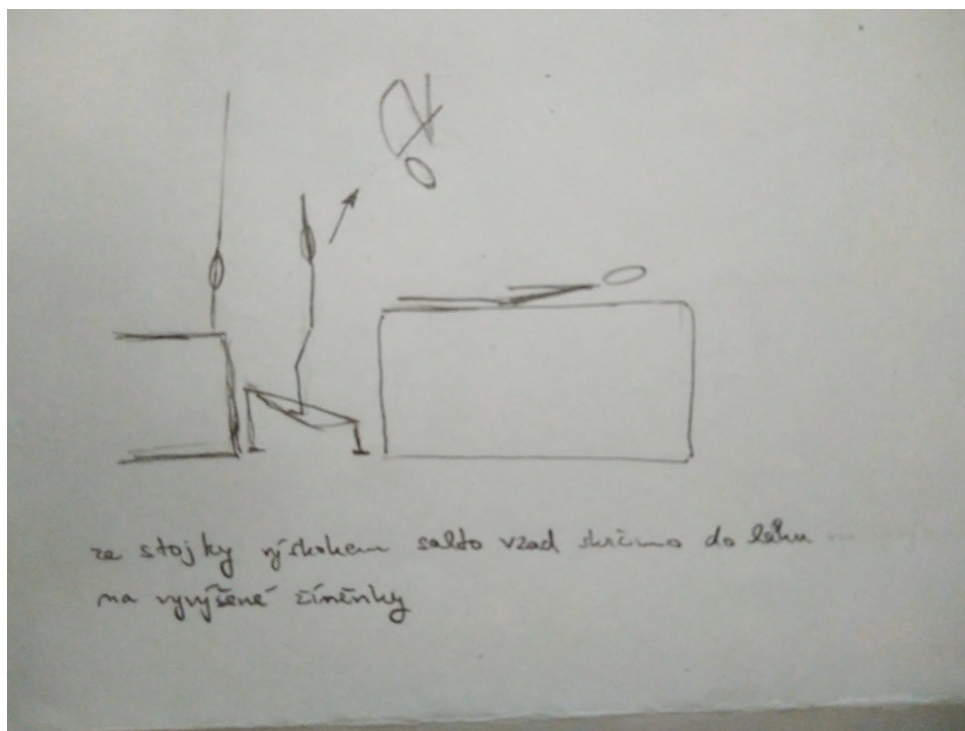
Obrázek 24: Návčik vazby rondát flik



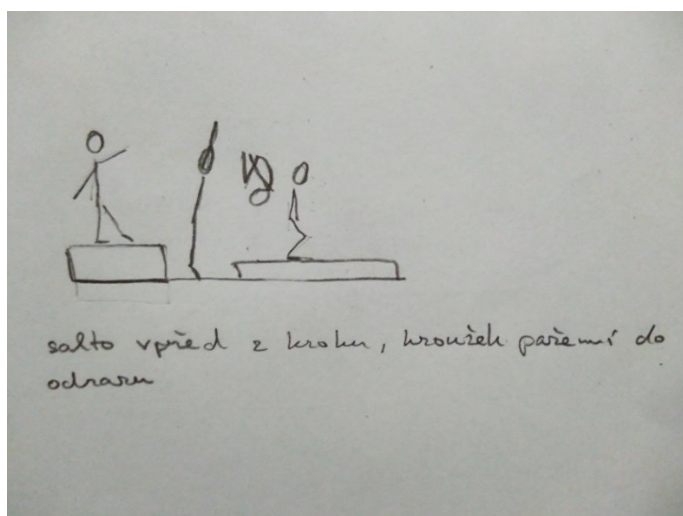
Obrázek 25: Návčik odrazu na salto vzad



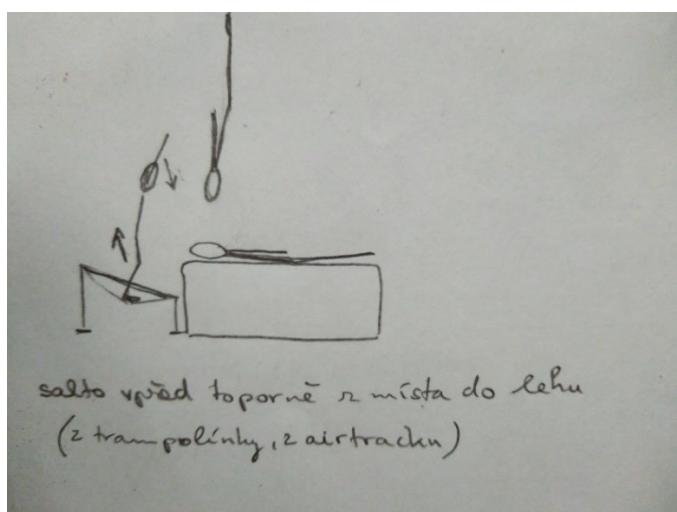
Obrázek 26: Návčik odrazu na salto vzad



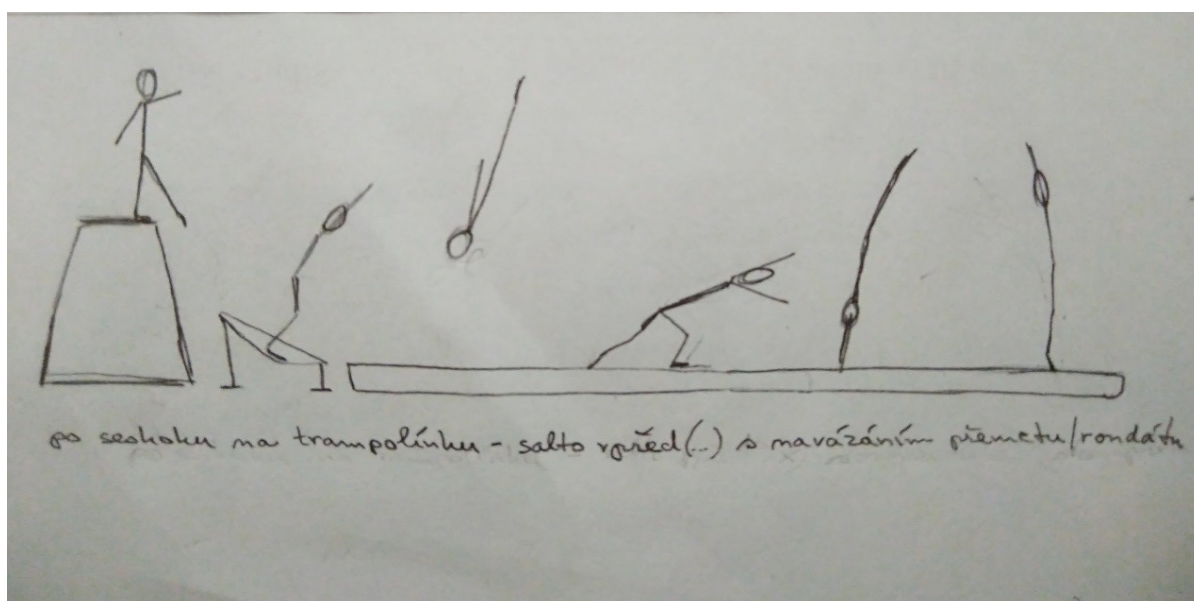
Obrázek 27: Návčik pohybu paží do salta vpřed



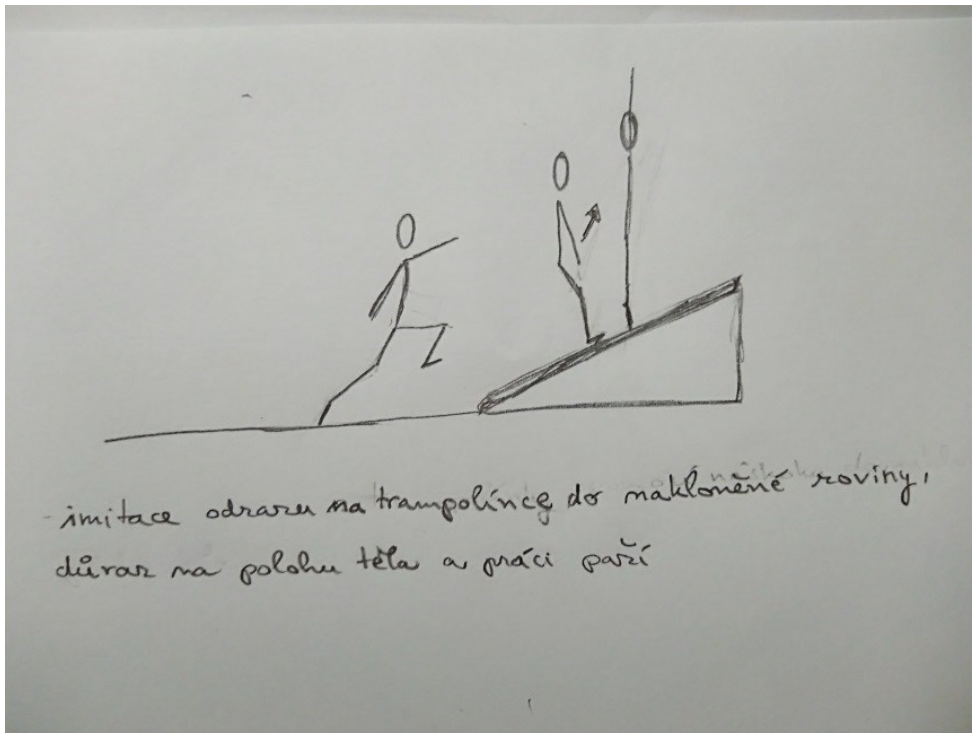
Obrázek 28: Návčik polohy salta vpřed toporně



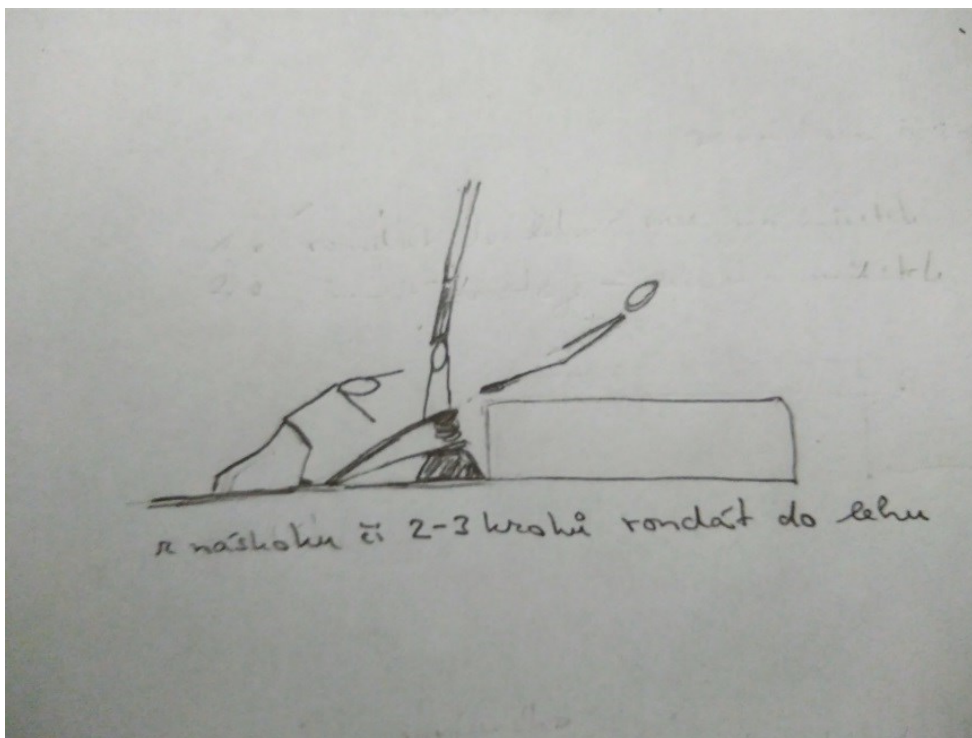
Obrázek 29: Návčik vazby salto vpřed do přemetu či rondátu



Obrázek 30: Návčik/ imitace odrazu z trampolinky



Obrázek 31: Návčik odrazu z rukou a rychlých DK pro rondát na Tsukaharu



PŘÍLOHA Č. 7. PŘÍKLADY TJ Z PRAXE – ÚVODNÍ MIKROCYKLUS

Rozcvičení: - 8 - 10 min. opičí dráha

- 10 min. individuální protažení
- rychlé švihy – (v poloze lehu) přednožování, unožování 10x na každou nohu na počítání

Posilování: - 10x rychlé sklapovačky schylmo

(30min.) - 10x rychlé sklapovačky skrčmo

- 10x kolíčky (na zádech, na břiše a na každém boku)
- 10x leh sedy křížem
- ve dvojicích: - 20x leh sedy s přehazováním molitanu
 - 10x přednožování v lehu na zádech s výhozem molitanu za sebe (molitan mezi kotníky)
- „račí fotbal“ – 2x3min., IO = 30s
 - hrají dvě skupiny proti sobě v počtu 2 – 5 osob v družstvu
 - cílem je dokopat molitan do branky soupeře
- štafety dvojic: - skákání snožmo vpřed s molitanem mezi kotníky (molitan slouží jako předávací štafetová pomůcka)
 - skákání snožmo vzad, molitan mezi koleny, předat bez pomoci rukou
 - trakaře vpřed, posouvání molitanu před sebou rukama
 - 2x trakaře stranou

Airtrack: - přímé výskoky na konci salto

(15 min.) - z rozběhu toporné salto do zíněnky (snaha do výšky) 3x

- z rozběhu toporné salto do zíněnky s navázáním přemetu vpřed (snaha o rychlé provedení) 6 – 8x
- přemet – salto vpřed (libovolné, individuálně podle výkonnosti a na co se kdo cítí) 5x

Akrobacie: - prvky do skladby: - 5x skoková řada – „prošvihnutý dálkový s návazností na štikou 270° do dřepu“

- (25 - 30 min.)
- pokusy „štika 360°“ 5 – 8x
 - piruety vpřed pokusy o 900° 5 – 8x
 - soutěž ve výdrži ve stojce 8x
 - stojky na počítání 5x
 - ze stojky do přednosu roznožmo 5x
 - „špicar“ (kdo neumí tak o zed') 5x

Velká trampolína: skoky z velké trampolíny na vyvýšenou duchnu v jámě

- (20 – 25 min.)
- salto vpřed skrčmo 1x
 - salto vpřed schylmo 180° 5x
 - salto vpřed skrčmo 360° do kotoulu 8 – 10x

- rychlý přemet 8 - 10x

Závěrečné 5 min. individuální protažení

PŘÍLOHA Č. 8. PŘÍKLADY TJ Z PRAXE – ROZVÍJEJÍCÍ MIKROCYKLUS

a) zaměření na trampolínu:

Rozcvičení: - 5 min. rozběhání (klus, cval stranou, poskočné poskoky, prvky atletické abecedy)

(15 min.) - individuální protažení cca 7 min.

- zpevňovací část – výdrž ve vzporu ležmo, vzpor ležmo na pravé vpravo, vzpor ležmo na levé vlevo, vzpor ležmo vzadu, 10x ze vzporu ležmo do podporu ležmo na předloktí a zpět, 10x sklapovačky, 5 – 5x kliky

Skoky z krátkého rozběhu (cca 5 kroků): - 1x salto vpřed skrčmo

(20 min.) - 1x salto vpřed schylmo

- 1x salto vpřed toporně

- 2x salto vpřed toporně 180°

- 3x salto vpřed toporně 360°

- 5x salto vpřed toporně 540°

Skoky z běžného rozběhu (19 – 24m): - 4x dvojný salto vpřed skrčmo (do jámy na měkkou velkou žíněnku

(15 min.) - 5x dvojný salto vpřed schylmo

Skoky z místa z gymnastického stolu na trampolínu a na tvrdý doskok: (20 min.)

- 1x salto vpřed skrčmo

- 4x salto vpřed skrčmo 180°

- 1x salto vpřed schylmo

- 4x salto vpřed schylmo

- cestou zpět – každé kolo salto vzad z místa na akrobacii

Velká trampolína: - 4-5x salto vpřed toporně 360° (doskok na žíněnky v jámě)

(30 min.) - 5-6x salto vpřed toporně 540° (doskok na žíněnky v jámě)

- 3x salto vpřed toporně 360° s doskokem na trampolínu

- 3x salto vpřed toporně 360° s doskokem na trampolínu a s následným navázáním

salta vpřed skrčmo

- v mezích (po každém skoku) posilování: - 10x sklapovačky (3x kola)

- 10x leh na zádech, ruce ke kotníkům (3x kola)

- 15x podřep výskok (3x)

- 10x zvedání zad (3x)

- 10x zvedání rukou ve stojce u zdi (3x)

Individuální protažení 5 – 7 min.

b) zaměření na tumbling:

Rozcvičení: - rozběhání (+ prvky atletické abecedy), člunkový běh (soutěž)

(20 min) - protažení individuální

- 4 x 10 kolíbků v mističce, 10 x odrazy do stojky, 5x odrazy z rukou ve stojce

Tumbling: - 1 – 2 řady rozskákání (rovné výskoky, skrčky, na konci salto do žíněny)

(75 min.) - cca 15 x řada vpřed (dvouprvkově- individuálně, každý co skáče)

- 6 – 8x řada vpřed (tříprvkově)

- cca 15x řada vzad (kombinace prvků dle vlastní obtížnosti)

- 8x kombinovaná řada (tříprvková)

Pohybová skladba: - určení postavení/pozice v celé sestavě

(60 min.) - jednotlivé části sestavy na počítání

- jednotlivé části sestavy na hudbu (3 – 8x opakování jednotlivých částí podle

kvality provedení)

c) zaměřeno na pohybovou skladbu:

Rozcvičení: - rozběhání + individuální protažení

(15 min.)

Posilovací část: - 2x 10x přednožování na žebřinách

(20 min.) - 5x špicar, 5x ze stojky do přednosu roznožmo

- 30 – 30 – 30x výpony (obounož – na pravé – na levé)

- 2x 5 dřepů na 1 noze

- 5 – 5 – 5x rychlé kliky (různá pozice paží)

- 10x kolébky (na zádech, břiše, boku)

- 10x sklapovačky (jedna, druhá, skrčmo, roznožmo – celkem 40x)

- 10x leh-sedy křížem

- 10x leh, přednožit a zvedání ke stropu

- leh na bok – 10x hmity nohama (od sebe k sobě, se špičkami a s fajfkami), 10x

hmity nohama (vpřed a vzad, se špičkami a s fajfkami),(= celkem 40x)

Spojovací vazby do skladby: - 10x rytmická sekvence (nově poupravená)

(25 - 30 min)

- 10x skoková vazba (nově)

- 10x spojovací přesun s váhou (nově)

Skladba v prostoru: - 2x 1. ½ s hudbou

(45 - 55min) - 3 x nové kombinace na počítání + určení a korekce postavení (pozice)

- 3-5x 1. ½ sestavy s hudbou

- 4x na hudbu rytmická sekvence v daném postavení

- 2x 2. 2/3 sestavy na hudbu

- 3x 2. 2/3 sestavy na počítání

- 3x 2. 2/3 sestavy na hudbu

Individuální protažení

PŘÍLOHA Č. 9. PŘÍKLADY TJ Z PRAXE – VYLAĐOVACÍ MIKROCYKLUS

Rozcvičení: - rozběhání, individuální protažení

- 15 min.

Tumbling: - 10 min. vlastní rozskákání/příprava pro akrobatické řady v závodě

- 2x realizace celého závodního programu, na hudbu již v závodním pořadí cvičenek, dlouhá doba odpočinku mezi opakováním, videozáznam – zhlédnutí videa

Trampolína: - stejný průběh jako na tumblingu

Pohybová skladba: - 2x celá sestava na hudbu na velké ploše, bez akrobatické řady, dlouhá doba odpočinku, videozáznam – zhlédnutí videa, připomínky

- sestava po částech – 3x první 1/3 skladby
- 3x prostřední část skladby (s akrobatickou řadou a skoky)
- 2x rytmická sekvence
- 3x část skladby s hromadnou zvedačkou
- 5x závěr skladby

Protažení – výdrž v provazech 2x 30 s + individuální protažení