

TEAMGYM

Uz natjecanje u sportskoj gimnastici uvodimo i natjecanje u Teamgymu.

Teamgym je gimnastička disciplina izuzetno popularna u skandinavskim zemljama iz kojih je i potekla.

U Teamgymu mogu natjecati svi natjecatelji koji natječu i na Trešnjić kupu u sportskoj gimnastici.

Općenito:

- Natjecanje se održava u ekipnoj konkurenciji
- Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje
- Za nastup na natjecanju obavezna je registracija pri HGS-u i obavljen liječnički pregled
- Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji
- Dozvoljen je nastup mlađim natjecateljima u ekipi starije kategorije

Specifičnosti Teamgym-a: timskog je karaktera te ima tri discipline:

- TLO*
- TUMBLING
- TRAMPET

*Kako bi se Teamgym popularizirao kod mlađih dječaka ili kod klubova s manjkom djece postoje mnoga natjecanja na kojima nema discipline Tlo – natječu se samo dvije discipline, i na Trešnjić kupu postoji takva opcija

Odjeća:

- Djevojčice: dres i duge tajice
- Dječaci: dres ili majica, duge ili kratke gimnastičke hlače – bitno da svi imaju iste modele

Ekipa po spolu:

- Ž – ženska
- M – muška
- MIX – mješovita

KATEGORIJE:

MINI TEAMGYM		MICRO TEAM	
TLO, TUMBLING I TRAMPET		TUMBLING I TRAMPET	
Mini teamgym 1 1.-4. razred OŠ	Mini Teamgym 2 5.-8. razred	Micro Team 1 1.-4. razred OŠ	Micro Team 2 5.-8. razred
6 – 10 natjecatelja u ekipi		3 natjecatelja u ekipi	

Na Trešnjić kupu kategorije u Teamgymu podijelili smo na sljedeći način:

1. **Mini Teamgym** - natjecatelji natječu u SVIM (tlo, tumbling, trampet) Teamgym disciplinama
2. **Micro Team** - u ovoj kategoriji NEMA discipline tlo, dakle nema koreografije na tlu

Unutar kategorija slijedi podjela po dobi:

1. **Mini Teamgym 1** (1.-4. razred osnovne škole) – broj natjecatelja u ekipi: **između 6 i 10**
Mini Teamgym 2 (5.-8. razred) – broj natjecatelja u ekipi: **između 6 i 10**

NAPOMENA : U koreografiji na tlu moraju sudjelovati svi članovi ekipe, ali u disciplinama tumbling i trampet sudjeluje najmanje 6 natjecatelja/natjecateljki iz te ekipe.

2. **Micro Team 1** (1.-4. razred osnovne škole) – 3 natjecatelja
Micro Team 2 (5.-8. razred) – 3 natjecatelja

*U obje kategorije mlađi uzrasti mogu natjecati u starijoj kategoriji.

DISCIPLINE

TLO

- Vježba na tlu je koreografija koju provodi cijeli tim uz pratnju instrumentalne glazbe
- Kao jedini klub u kojem se trenutno trenira Teamgym, radi lakšeg razumijevanja same discipline, odlučili smo postaviti primjer koreografija koje se mogu koristiti na natjecanju
- Snimka nije prikaz idealne izvedbe elemenata, već prikaz redoslijeda elemenata i pokreta
- Za one koji ne žele koristiti zadanu koreografiju postoje zahtjevi koji se moraju ispuniti u kreiranju druge napisani u nastavku dokumenta
- Svi elementi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

MINI TEAMGYM	
Mini teamgym 1: 6-10 natjecatelja	Mini teamgym 2: 6-10 natjecatelja
Dimenzija tla: 10x10	
Zadana koreografija D ocjena: 10 bodova Link: https://www.youtube.com/watch?v=ydRVzQ5Wdq4	Zadana koreografija D ocjena: 10 bodova Link: https://www.youtube.com/watch?v=0YrfUTS0aU4

GENERALNI ZAHTJEVI

- Vježba na tlu izvodi se na instrumentalnu glazbu
- Vrijeme izvedbe je 60 do 90 sekundi
- Cijeli tim mora sudjelovati u izvedbi koreografije

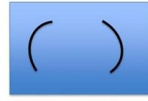
KOMPOZICIJSKI ZAHTJEVI

1) Ritmička sekvenca

- Kontinuirana povezana sekvenca
- Svi gimnastičari moraju se istovremeno kretati kroz prostor
- Kretati se mogu s jedne na drugu stranu, od naprijed prema nazad, od nazad prema naprijed ili dijagonalno
- Cijeli tim mora izvoditi istu sekvencu (zrcalno kretanje je dozvoljeno) te mogu biti podijeljeni u više manjih grupa (najmanje 3 gimnastičara zajedno)
- Ritmička sekvenca sastoji se od najmanje 3 povezana pokreta

2) Minimalno 4 različite formacije od kojih 1 mora biti kružna

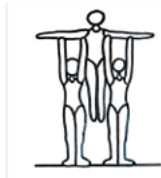
- Kružna formacija može biti u obliku kruga ili polukruga



- Svi moraju istovremeno sudjelovati u zadanoj formaciji

TEŽINSKI ZAHTJEVI

- Izbor težinskih elemenata ne smije žrtvovati tehničku točnost i stil u korist odabira elemenata s većim brojem bodova
- Svi gimnastičari moraju istovremeno izvoditi isti težinski element (zrcaljenje dozvoljeno)
- Elementi moraju biti izvedeni prema HGS pravilniku za obavezni program
- Težinski elementi za Team 1 (mlađi):
 - 1 ravnoteža
 - stoj na glavi ili rukama
 - 1 skok
 - 1 akrobatski element
 - 1 grupni element
 - 1 element fleksibilnosti
- Težinski elementi za Team 2 (stariji):
 - 1 ravnoteža
 - stoj na rukama
 - 2 skoka
 - 1 akrobatski element
 - 1 grupni element
 - 1 element fleksibilnosti
- U grupnom elementu svi gimnastičari moraju aktivno sudjelovati u podizanju gimnastičara s poda, bacanju ili hvatanju gimnastičara ovisno o načinu izvedbe grupnog elementa
- Aktivna uloga podrazumijeva pomoć gimnastičaru bez koje inače ne bi bilo moguće izvesti zadani element
- Grupni element se može izvoditi zajednički kao cijeli tim ili u više manjih grupa (najmanje 3 gimnastičara)
- Primjer grupnog elementa:



Popis težinskih elemenata:

Elementi	
Statička ravnoteža	Vaga zanoženjem 90°
	Vaga zanoženjem 120°
	Vaga odnoženjem bez pomoći ruke 90°
	Vaga odnoženjem uz pomoć ruke 120°
	Vaga prednoženjem 90°
	Vaga prednoženjem uz pomoć ruke 120°
	Prednos sunožno
	Prednos raznožno
Dinamička ravnoteža	Pirueti 180°
	Pirueti 360°
Skokovi	Pruženi 180°
	Pruženi 360°
	Grčeni 180°
	Grčeni 360°
	Majčji skok
	Majčji 180°
	Mačji 360°
	Škarice
	Dalekovisoki
	Kozački
	Skok u špagu
Akrobatski elementi	Leteći kolut
	Kolut unazad na pružene noge
	Stoj u kolut
	Zvijezda
	Rondat
	Most naprijed
	Most nazad
Elementi fleksibilnosti	Pretklon sunožno
	Pretklon raznožno
	Bočna/čeona špaga
	Most

Posebni odbitci:

- pad - 0,8
- izostanak težinskog elementa - 0,5
- neuspješan grupni element - 0,5
- nema izdržaja od 2 sekunde u statičkim elementima ravnoteže - 0,5
- nema dinamike u izvedbi koreografije - 0,4
- isprekidana koreografija, nema povezanosti - 0,4
- ekipa nije sinkronizirana - 0,4
- izostanak formacije - 0,3
- nepovezanost glazbe i pokreta - 0,2
- prijestup - 0,1
- opći dojam: u slučaju da je kroz vježbu griješilo manje od polovice natjecatelja - dodatni odbitak od 0,4, ako je griješilo više od polovice natjecatelja - dodatni odbitak od 0,7

TUMBLING

- Izvodi se akrobatika na specifičnoj tumbling stazi, otuda i naziv same discipline
- Kako mnogi klubovi nemaju originalnu tumbling stazu za teamgym, natjecanje se odvija na air track stazi dugoj 15 metara
- Ekipa izvodi dvije ili tri serije (ovisno o uzrastu)
- Svaki član ekipe nakon odrađenog zadatka mora sići s air track staze i ostati u položaju čučnja i tako čekati da zadnji vježbač odradi zadatak, kada su svi vježbači iz ekipe napravili prvu seriju, zajedno se podižu iz čučnja i laganim trkom u koloni dolaze na početnu poziciju za drugu seriju
- Nakon prvog vježbača svaki sljedeći započinje zalet kad vježbač ispred njega završi/doskoči zadnji element
- U serijama se elementi izvode povezano
- Daskok se izvodi samo kod zadnjeg elementa u seriji
- Svi elementi trebaju biti odrađeni samostalno, ali trener je obavezan stajati pored strunjače na mjestu doskoka natjecatelja i biti spreman pomoći pri doskoku ako je to potrebno
- Svi elementi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

MINI TEAMGYM 1/ MICRO TEAM 1

- Ekipa izvodi DVIJE serije
- U serijama je potrebno povezati najmanje 2 povezana elementa
- Može se povezati više elemenata, ali boduju se samo dva elementa najveće težine
- U prvoj seriji svi gimnastičari moraju izvoditi iste elemente (Timska serija)
- U drugoj seriji gimnastičari mogu izvoditi iste elemente ili povećavati težinu elemenata
- Unutar serije runde se moraju izvoditi prema redoslijedu od najlakše povezanih elemenata prema težim (ako prvi gimnastičar izvodi *stoj kolut – zvijezda* idući gimnastičar mora napraviti isto ili povećati težinu npr. *most naprijed - zvijezda*; isto vrijedi za svakog idućeg)

MINI TEAMGYM 2/ MICRO TEAM 2

- Ekipa izvodi TRI serije
- U serijama je potrebno povezati najmanje 2 povezana elementa
- Može se povezati više elemenata, ali boduju se samo dva elementa najveće težine
- U prvoj seriji svi gimnastičari moraju izvoditi iste elemente (Timska serija)
- U preostale dvije serije gimnastičari mogu izvoditi iste elemente ili povećavati težinu elemenata
- Unutar serije runde se moraju izvoditi prema redoslijedu od najlakše povezanih elemenata prema težim (ako prvi gimnastičar izvodi *rondat – grčeni salto* idući gimnastičar mora napraviti isto ili povećati težinu npr. *rondat – sklonjeni salto*; isto vrijedi za svakog idućeg)

TABLICA ELEMENATA			
Elementi naprijed	Bodovi	Elementi nazad	Bodovi
Zvijezda	0.10	Pruženi kolut nazad	0.10
Stoj kolut	0.20	Rondat	0.20
Most naprijed	0.40	Kolut nazad do stoja	0.30
Premet naprijed	0.50	Most nazad	0.40
Grčeni salto	0.50	Premet nazad	0.50
Sklonjeni salto	0.60	Grčeni salto	0.50
Pruženi salto	0.70	Sklonjeni salto	0.60
Salto u korak	0.50	Pruženi salto	0.70
Salto s rotacijom (1/2, 1/1,...)	0.70, 0.80,...	Salto s rotacijom (1/2, 1/1,...)	0.70, 0.80,...

Primjeri serija:

- zaletom od 2 koraka poskok rondat – pruženi skok za 180° u iskorak povezano u zvijezdu – kolut nazad
- most naprijed – zvijezda
- kolut nazad - kolut nazad do stoja – pruženi skok za 180° u iskorak povezano u zvijezdu
- rondat – grčeni salto

Posebni odbitci:

- izostanak timske serije (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- izostanak druge ili treće serije (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- nepravilan redoslijed rundi unutar serije (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- nedostatak elementa unutar serije – 0.3
- ekipa se ne vraća zajedno u koloni na početnu poziciju – 0.2
- za svakog natjecatelja koji nije izveo rundu – 1.0

TRAMPET

- Trampet je sličan mini trampolinu te ćemo za potrebe natjecanja imati trampet i mini trampolin, koji većina klubova koristi
- Svaki član ekipe izvodi 3 SKOKA
- Svaki član ekipe nakon odrađenog skoka mora sići sa strunjače i ostati u položaju čučnja pored strunjače i tako čekati da zadnji vježbač odradi zadatak, kada su svi vježbači iz ekipe napravili prvi skok, zajedno se podižu iz čučnja i laganim trkom u koloni dolaze na početnu poziciju za drugi skok
- Nakon prvog vježbača svaki sljedeći započinje zalet kada ovaj ispred njega započinje naskok na trampolin
- Elementi koji nisu zadani ne mogu se izvoditi
- Svi elementi trebaju biti odrađeni samostalno, ali trener je obavezan stajati pored strunjače na mjestu doskoka natjecatelja i biti spreman pomoći pri doskoku ako je to potrebno
- Svi skokovi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

➔ U svim kategorijama svaki član ekipe izvodi tri različita skoka po odabiru s popisa mogućih skokova

MINI TEAMGYM (6 natjecatelja) / MICRO TEAM (3 natjecatelja)	
<u>Popis skokova:</u>	<u>Bodovi:</u>
Pruženi skok	0.10
Grčeni skok	0.20
Raznožni skok	0.30
Sklonjeni skok	0.30
Grčeni salto	0.40
Sklonjeni salto	0.50
Pruženi salto	0.60
Grčeni salto za 180°	0.60
Sklonjeni salto za 180°	0.70
Pruženi salto za 180°	0.80
Grčeni salto 360°	0.80
Sklonjeni salto 360°	0.90
Pruženi salto 360°	1.00

*Strunjače za doskok postavljaju se u visini trampolina

Posebni odbitci:

- za svakog natjecatelja koji nije izveo zadani skok - 0,2
- ponavljanje istog skoka - 0,2
- ekipa se ne vraća zajedno u koloni na početnu poziciju - 0,2
- za svakog natjecatelja koji nije izveo skok - 0,5
- izvođenje nepropisanih skokova – 0,3