

## JUNIORKY / PRAKTICKÁ ČÁST

Po nástupu a představení jednotlivých gymnastek a trenérek, předvedly gymnastky svoje náčiní s hudbou (jedna za druhou) a v trikotech. Potom následoval rozbor sestavy dle zápisu. Dialog byl veden jak s gymnastkou, tak i s aktuální trenérkou. Trenérky a S.Landyšová si zapisovaly poznatky a úpravy, které pí. Marie Szyszkowska navrhla.

Všechny poznámky jsou k nahlédnutí u S.Landyšové.

S.Landyšová ještě jednou pošle každé závodnici a trenérce stručné připomínky, aby bylo zajištěno, že aktuální závodnice a trenérky **OPRAVDU ZMĚNU V SESTAVÁCH A ZÁPISECH PROVEDOU**. Před soustředěním v Brně dostaly gymnastky pozvánku, kde na základě výsledků z různých závodů, kontrolních testů a rozborů sestav jim bylo oznámeno, na kterém náčiní budou na kontrolním srazu v Brně s pí. M.Szyszkowskou pracovat.

Po důkladném rozcvičení předvedly gymnastky sestavy za sebou v jednom sledu. Připomínky, které uvedu níže se opakovaly skoro u všech gymnastek, odlišné bylo pouze to, ve kterém náčiní to bylo.

### Obtížnosti těla:

- doporučeno **úplně vyřadit ze sestav:**
  1. roznožku odrazem snožmo 0.50
  2. rondy za 0.50
  3. rondový jelen s prohnutím vzad za 0.80
  4. jelen odrazem snožmo se záklonem za 0.50
  5. rondový jelen se skrčením zánožmo za 0.70
  6. rovnováha, když není zastavení (nejčastější připomínka)
  7. rovnováha úklonmo
  8. série „velkých“ skoků za sebou (snížit počet)

Většinou pí. M.Szyszkowská doporučila prvek obtížnosti s nižší hodnotou jako náhradu za původní prvek.

### Artistika, práce s náčiním, rizika, hudby

1. RIZIKA – musí se chytat v **ROTAČNÍM** momentu
2. série kroků – musí být viditelné 4 kroky
3. držení náčiní bradou – STATIKA
4. dodržovat opravdu změnu směru v práci s náčiním

5. risk končí při chycení náčiní
6. při riziku – pokud se „posune po zadní části těla, aby chytila náčiní – je to 0.00 – RIZIKO SE NEPOČÍTÁ
7. malé odbití náčiní nohou - 0.00 b.
8. každá zapsaná rotace musí být 360°
9. vlna musí začínat v obtížnosti
10. série odbití náčiní – minimálně 3x
11. přechod na zemi přes čelný rozštěp musí být plynulý (bez zastavení)
12. nesmí být více jak 2 stejná vyhození
13. chyba choreografie – dlouho složené švihadlo
14. dlouhé čekání mezi prvky působí, že prvek a zapsaná D2 ztrácí hodnotu
15. většina gymnastek má ještě (cvičí) část sestavy po skončení hudby !!!! / Bohužel bylo konstatováno, že to gymnastky mají zažité.

Sotirula Landyšová

Předsedkyně Komise pro MV a reprezentaci