

## ZPRÁVA Z VT A WCH SOFIE 29.8.-18.9.2022

### Soustředění 29.8.-11.9.2022

Soustředění se zúčastnily gymnastky Adéla Podlahová, Berenika Kouřilová, Ema Štěpánková, Isabela Hortová, Kristina Charvátová a Táňa Krištofová. Gymnastky zde trénovaly pod vedením trenérek Bozhidary Rachevy a Denisy Jašinské.

První týden soustředění tréninky probíhaly dvoufázově, od úterý do soboty. Gymnastky pokračovaly v přípravě sestav na MS - součástí přípravy byla baletní příprava, modelové tréninky, fyzioterapie a masáže.

Následující týden dívky trénovaly od pondělí do soboty. Naplní tréninku byla opět baletní příprava, modelové tréninky, masáže a cílem trenérů bylo, opakovaně zajet výrazné provedení se splněním všech kritérií a artistických komponentů.

V pátek se družstvo zúčastnilo závodu Diamond cup, kde, proti kanadskému týmu, vybojovaly první místo. Sestava s obručemi byla bez výraznějších chyb a celkově působila kompaktně a výrazově. Během sestavy se stuhou a míči se ve střední části gymnastky dopustily větší chyby, ale následně se dokázaly koncentrovat na zbylou část choreografie a sestavu dokončily bez dalších výrazných chyb.

### WCH RGG Sofie 12.9.-18.9.2022

V tomto týdnu tréninky probíhaly dvoufázově od pondělí do čtvrtka. Během týdne nás potkalo i nemilé překvapení, kdy jsme s Táňou Krištofovou skončily 2 dny před závodem na MS na zubní pohotovosti, kvůli zánětu zubu.

Cílem bylo při každém tréninku simulovat samotný závod a naučit gymnastky rychle se koncentrovat na danou skladbu. V úterý 13.9.2022 dívky absolvovaly pódiový trénink, který se obešel bez větších chyb a sestavy působily suverénně. Skladba s obručemi sklidila úspěch i po choreografické stránce.

V pátek 16.9.2022 se konal samotný závod. Obě sestavy tvořilo složení Adéla Podlahová, Berenika Kouřilová, Isabela Hortová, Kristina Charvátová a Táňa Krištofová. V sestavě s obručemi dívky předvedly provedení, kde se dopustily 2 větších chyb – špatné hození risku a nesplnění obtížnosti skoků. Mimo tyto chyby předvedly dívky artisticky dobře zvládnutou sestavu, která působila kompaktním dojmem. Rozhodčí tuto sestavu ohodnotili známkou 25,600. V pořadí druhá sestava se stuhami a míči se nepovedla úplně podle představ trenérů, ale i přes veškeré chyby gymnastky předvedly kompaktní skladbu. Za tuto sestavu získaly známku 19,600.

Největším překvapením a odměnou pro celý realizační tým bylo vybojování celkového 23. místa a tím pádem i účasti na druhé kvalifikaci na OH 2024.

S celkovým výkonem děvčat jsme ale velmi spokojeny. Musíme brát v potaz krátkou dobu trénování skladeb, nezkušenost mnohých gymnastek s takto velkými závody a to, že MS bylo pro děvčata prvním a jediným závodem.

V Brně dne 21.9. 2022

Za realizační tým zpracovala: Denisa Jašinská