

# TRÉNINKOVÉ SKUPINY



Moderní gymnastika Liberec

## SYSTEM SOUTĚŽÍ A VÝKONOSTNÍ ÚROVNĚ

V moderní gymnastice se soutěží buď v jednotlivých, nebo ve společných skladbách.

Soutěže jednotlivkyň zpravidla probíhají na jaře (leden- červen) a závody společných skladeb jsou tradičně směřovány na podzim (září-prosinec)

V České republice můžou moderní gymnastky soutěžit ve čtyřech výkonnostních programech:

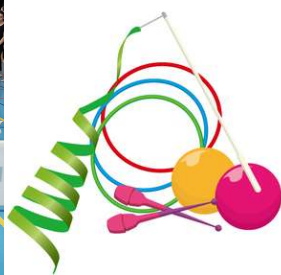
- Základní program (ZP)
- Kombinovaný program (KP)
- Volný program (VP) - pro závodnice od 11 let se dělí na:
  - národní linie B
  - mezinárodní linie A

## • ZÁKLADNÍ PROGRAM (ZP)

V rámci tohoto programu jsou závodnice rozděleny do kategorií dle věku v rozmezí 0. – 5. kategorie. V každé kategorii se cvičí dvě sestavy a obě sestavy jsou pevně dané popisem i hudbou – označují se jako povinné sestavy. V nejstarší 5. kategorii pak mají závodnice pouze 1 povinnou sestavu a druhou sestavu mají volnou s libovolným náčiním.

Dívky zařazené do těchto tréninkových skupin trénují 2x týdně a účastní se závodů v rámci celé ČR, nejvyšší soutěží je pak MČR, které se koná jednou za rok a dívky se na něj mohou kvalifikovat pouze z oblastních přeborů.

V tomto programu máme zařazeno nejvíce našich závodnic.



V současné době se náš oddíl věnuje přípravě závodnic v Základním a Kombinovaném programu a pro dívky ve věku 5–8 let rovněž umožňujeme věnovat se moderní gymnastice na nezávodní úrovni pouze pro radost bez důrazu na výkonnost.

Zařazení děvčat do jednotlivých tréninkových skupin probíhá na základě jejich věku, výkonnosti a dalších kritérií (viz Pravidla klubu MG Liberec).

## • PŘÍPRAVKA

Přípravná skupina pro nejmladší začínající gymnastky, kam přijímáme holčičky ve věku od 5 let. Tréninky probíhají 1x týdně se zaměřením na všeobecnou gymnastickou přípravu zejména zábavnou formou s ohledem na věk dívek a s důrazem na to, aby si vytvořily kladný vztah ke sportu a vzbudit u nich zájem o moderní gymnastiku. Podle věku je přípravná rozdělena do dvou skupin:

Přípravná mladší – věk 5 – 6 let

Přípravná starší - věk 7 – 8 let *(v sezoně 2023/24 zahrnuje i starší dívky, pro které nebude v září 2024 již otevřena tréninková skupina)*

Náplně sestav, které se zde dívky učí, odpovídají 0.- 1. kategorii základního programu. Ta nejšikovnější děvčátka se pak mohou zúčastnit i prvních opravdových závodů.

**V lednu a v červnu vždy probíhá posouzení aktuální výkonnosti** a předpokladů pro zařazení do závodních kategorií a podle toho mohou být dívky přeřazeny do závodních skupin dle jejich věku a výkonnosti. **Po dosažení věku 8 let** již nelze pokračovat v přípravných skupinách a bohužel starším dívkám, které nemají předpoklady a výkonnost pro přestup do závodní kategorie, nemůžeme u nás nabídnout další tréninky a jejich činnost v našem oddíle je v červnu daného roku ukončena.



## • KOMBINOVANÝ PROGRAM (KP)

V rámci tohoto programu jsou závodnice rozděleny do kategorií dle věku v rozmezí 1. – 5. kategorie. V každé kategorii se cvičí dvě sestavy a jde o kombinaci jedné povinné a jedné volné sestavy. Pro volnou sestavu lze použít libovolnou hudbu v délce 1:15-1:30min dle vlastního výběru a choreografii si tvoří gymnastka/trenérka individuálně podle platných pravidel, pro každou kategorii je předepsané náčiní. V nejstarší 5. kategorii pak mají gymnastky 2 volné sestavy s libovolným náčiním.

Tvorba i nácvik volných sestav klade větší nároky na čas i výkonnost gymnastek, proto v této skupině máme zařazený menší počet dívek (obvykle max. 2-3 závodnice v jedné kategorii). Tréninky probíhají rovněž 2x týdně jako u základního programu a i zde se gymnastky účastní závodů v rámci celé ČR a nejvyšší soutěží MČR, které se koná jednou za rok a dívky se na něj mohou kvalifikovat pouze z oblastních přeborů.



## • SPOLEČNÉ SKLADBY LINIE B

Pro společné skladby jsou v ČR dvě výkonnostní linie - pro závodnice základního a kombinovaného programu je to označení Linie B. V této linii nesmí startovat závodnice volného programu a jednotlivé kategorie jsou opět rozděleny podle věku od 0. – 4. kategorie. Oproti jednotlivkyním, je zde možnost ostaršit závodnici o 1 až 2 roky. Pro každou kategorii je předepsané náčiní nebo kombinace náčiní, jinak se sestavy tvoří opět individuálně na libovolnou hudbu v délce 2:15-2:30 min. Každá společná skladba se skládá ze 4-6 gymnastek a může být 1 další gymnastka jako náhradnice. Náš oddíl se zapojuje pouze do společných skladeb linie B. S ohledem na omezený počet gymnastek v jedné skladbě a náročnosti tvorby i nácviku společných skladeb je výběr závodnic, které budou zařazeny do společné skladby, vždy velmi individuální a zohledňujeme nejen výkonnost, ale i celoroční zodpovědný přístup k tréninkům a schopnost týmové spolupráce každé gymnastky. **Zařazení závodnice do závodní skupiny v jednotlivkyních neznamená automaticky zařazení do společné skladby.**

## ROZVRHY TRÉNINKŮ ZÁŘÍ - PROSINEC

Na podzim se závodí pouze ve společných skladbách, pro jednotlivkyně nejsou pořádány žádné závody. S ohledem na pravidla moderní gymnastiky do společných skladeb nelze zařadit všechny dívky, které závodí v jednotlivkyních. Gymnastky, které jsou vybrané a zařazené do závodních společných skladeb budou na podzim trénovat 2x týdně. Ostatní děvčata z kapacitních důvodů na podzim trénují pouze 1x týdně.

## ROZVRHY TRÉNINKŮ LEDEN - ČERVEN

Na jaře naopak závodí pouze jednotlivkyně, kam můžeme zařadit více dívek než do společných skladeb, proto se v lednu děvčata přerozdělují podle aktuální výkonnosti do jednotlivých závodních skupin ZP nebo KP. **Děvčata zařazená do závodních skupin pro závody jednotlivkyň pak od ledna rovněž trénují 2x týdně.**

# TRÉNINKOVÉ SKUPINY PODZIM 2023

Závodní sezóna společných skladeb

KATEGORIE	ROČNÍK	NÁČINÍ	TRÉNINKY	TĚLOCVIČNA	ČAS TRÉNINKŮ		TRENÉRKA
PŘÍPRAVKA mladší	2017 a mladší	bez náčiní akrobacie	úterý	MALÁ	16.30	17.30	B. Labská L. Švecová
PŘÍPRAVKA starší	2016 a starší	různé	úterý	VELKÁ	16.30	18.00	L. Stehlíková K. Beníčková H. Červová
Společná skladba "Hvězdičky"	2014 a mladší	bez náčiní	úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.00 18.45	Šárka Kitlerová
Společná skladba "Violetky"	2012 a mladší	obruče	úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.30 19.00	Štěpánka Tomešová
Společná skladba "River"	2010 - 2012	míče	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Kateřina Kupková
Společná skladba "Green"	2008 - 2010	míče	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Klára Beníčková
Společná skladba "Hellenky"	2008 a starší	míče+obruče	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Helena Červová



# TRÉNINKOVÉ SKUPINY JARO 2024

Závodní sezóna jednotlivkyň

## ZÁKLADNÍ PROGRAM

KATEGORIE	ROČNÍK	NÁČINÍ	TRÉNINKY	TĚLOCVIČNA	ČAS TRÉNINKŮ		TRENÉRKA
PŘÍPRAVKA mladší	2017 a mladší	bez náčiní akrobacie	úterý	MALÁ	16.30	17.30	Bohuslava Labská Lucie Švecová
PŘÍPRAVKA starší	2016 a starší	různé	úterý	VELKÁ	16.30	18.00	Lucie Stehlíková
0.B	2018 a mladší	bez náčiní akrobacie	úterý čtvrtek	MALÁ VELKÁ	16.30 17.30	18.00 18.45	Bohuslava Labská Lucie Švecová
0.A	2017	bez náčiní akrobacie	úterý čtvrtek	MALÁ VELKÁ	16.30 17.30	18.00 18.45	Bohuslava Labská Lucie Švecová
I.	2015 - 2016	bez náčiní švihadlo	úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.00 18.45	Štěpánka Tomešová
II.	2013 - 2014	švihadlo obruč	úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.30 19.00	Klára Beníčková
III.	2011 - 2012	obruč míč	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Helena Červová
IV.	2008 - 2010	švihadlo kužele	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Klára Beníčková
V.	2008 a starší	švihadlo volná	úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	Klára Beníčková Helena Červová

## KOMBINOVANÝ PROGRAM

KATEGORIE	ROČNÍK	NÁČINÍ	TRÉNINKY	TĚLOCVIČNA	ČAS TRÉNINKŮ		TRENÉRKA
I.A	2017	volná BN povinná švihadlo	Úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.30 19.00	K. Kupková K. Lanková
I.	2015 - 2016	volná BN povinná švihadlo	Úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.30 19.00	K. Kupková K. Lanková
II.	2013 - 2015	volná švihadlo povinná BN	Úterý čtvrtek	VELKÁ	16.30 17.30	18.30 19.30	K. Kupková K. Lanková
III.	2011 - 2013	volná obruč povinná míč	Úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	K. Kupková K. Lanková
IV.	2008 - 2011	volná stuha povinná kužele	Úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	K. Kupková K. Lanková
V.	2008 a starší	2x volná libovolné náčiní	Úterý čtvrtek	VELKÁ	17.30 17.30	19.30 19.30	K. Kupková K. Lanková