

NORMY NÁČINÍ

Všechno náčiní je potřeba kupovat ve specializovaných obchodech na gymnastické náčiní (na internetu je na výběr více eshopů s různými cenovými nabídkami). V Decathlonu lze kupovat náčiní pro věk 7 let a mladší. Příklady eshopů:

www.trikoty.com/nacini/

www.vendelasport.cz

www.4dance.cz

www.janette-gym.cz

shop.vapiti.cz/cs/nacini/

www.venturelli.cz/gymnasticke-nacini/

www.gymnasticshop.cz

zuzashop.cz

ŠVIHADLO

Materiál: syntetický materiál

Délka: podle výšky gymnastky

Tvar: Konce s uzly, ne s držadly. Naměřit doma podle výšky postavy- stát na švihadle a ustříhnout cca u uší. Nad plamenem zatavit koncečky proti třepení, udělat na každém konci 2 pevné uzlíky těsně pod sebou a oba oblepit 1 vrstvou béžové leukoplasti. Délka švihadla má být pod paže nebo lehce nad.

Barva: Libovolná

OBRUČ

nekupujte- oddíl půjčuje všem závodnicím podle výšky a potřeby, před sezonou jednotlivkyň jen oblepíte podle trikotu

MÍČ

Materiál: syntetický materiál

Průměr - 180 – 200 mm- pro závodnice vyšší než 130 cm

- 160 - 180 mm -pro závodnice menší než 130 cm výšky

Váha: minimálně 400 gramů

Barva: Libovolná

KUŽELE

Materiál: syntetický materiál

Délka: -405-410 mm, 440-455 mm- pro větší závodnice (kuželka nesmí být delší než délka paže)

-365 mm- pro malé závodnice (kuželka nesmí být delší než délka paže)

Váha: Minimálně 150 gramů každý kužel

Průměr hlavy: Maximálně 30 mm

Barva: Libovolná.

Pro závodnice 8 let a starší je vhodné pořídit zapojovací kuželky (tzv. kontaktní).

STUHA

a) tyčka

Materiál: syntetický materiál

Průměr: Maximálně 10 mm v nejsilnějším místě

Délka: 570 - 600 mm- pro větší závodnice

500 mm- pro malé závodnice

Tvar: Válcovitý nebo kónický. Držadlo může být ovinuto tenkým neklouzavým materiálem v délce max. 100 mm.

Barva: Libovolná

b) stuha

Materiál: Satén, umělé hedvábí nebo podobný materiál.

Šířka: 40 - 60 mm

Délka: **-minimálně 6 m- pro kategorie seniorek**
 -minimálně 5 m- pro kategorie juniorek a mladších

Konec, kterým je stuha připojena k tyčce, je přeložen a zdvojen v délce 1 metru \pm 0,1 m.

Váha: Minimálně 35 gramů bez tyčky (min. 30 g pro juniorky a mladší)

Barva: Libovolná.

c) fixace, upevnění- tzv.karabina nebo provázek

Materiál: Provázek, silikonové nebo podobné nebo otáčivá karabinka.

Délka: Maximálně 70 mm

Barva: Libovolná.

Pozn.: Ve specializovaných obchodech náčiní automaticky splňuje všechny požadované parametry, jen si vyberete požadovanou velikost a barvu.