

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ  
ODBOR VŠESTRANNOSTI



**ZÁVODNÍ SESTAVY  
SPORTOVNÍ GYMNASTIKY  
ŽENSKÝCH SLOŽEK**



*platné od 1.9.2010*

## ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY ŽENSKÝCH SLOŽEK

### OBECNÁ ČÁST

*Sestavy sportovní gymnastiky pro soutěž všestrannosti platí od 1. 9. 2010 do odvolání. Obsahují volné sestavy s povinnými prvky.*

**Rozdělení cvičenek podle věku na kategorie (přesné ročníky jsou uvedeny vždy v rozpisu závodu):**

Mladší žákyně I.	- čtyřboj (přeskok, hrazda, lavička, prostná)
Mladší žákyně II.	- čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina nízká, prostná)
Starší žákyně III.	- čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Starší žákyně IV.	- čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Kategorie dorostenek	- čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Kategorie žen	- čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

*Konkrétní informace o nářadí jsou uvedeny v rozpisu daného závodu.*

### HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV

Sestavy se hodnotí podle platných pravidel sportovní gymnastiky pro soutěže všestrannosti z roku 2007 a rozpisu závodu.

***Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice.***

**Sestavy se hodnotí známkou 0 – 10 bodů takto:**

- a) **obtížnost** – maximálně 6 bodů (předepsané povinné prvky mají svoji hodnotu)  
*Povinný prvek:*
  - zacvičený s dopomocí – srážka celé hodnoty prvku
  - vynechání povinného prvku – srážka celé hodnoty prvku
  - povinný prvek zacvičen s podstatnou technickou chybou – srážka z hodnoty prvku
  
- b) **provedení** – maximálně 3 body – hodnotí se držení těla, nohou, paží, hlavy, ztráta rovnováhy, technika cvičení, chování závodnice, chování cvičitele, cvičební úbor podle pravidel SG pro závod všestrannosti z r. 2007 a rozpisu závodu
  
- c) **bonifikace** – maximálně 1 bod – může se získat za vyjmenované prvky
  - prvky a cvičební tvary, které nejsou v seznamu bonifikovaných prvků uvedeny, a u nichž je požadována bonifikace, je nutné nahlásit k posouzení jejich obtížnosti na poradě rozhodčích před závodem. Pokud nejsou nahlášeny na poradě rozhodčích, jsou automaticky zařazeny mezi prvky základní bez bonifikace
  - zařadit bonifikované prvky **není povinné!** Bonifikace prvku se může uznat jen při správném technickém provedení, srážka nesmí být větší než 0,3 b.
  - prvky z jedné skupiny mohou být bonifikovány jen jednou (např. zacvičí-li závodnice na hrazdě dvě vzepření, třeba různá (jízdo a vzklopno) uvnitř sestavy, získá bonifikaci jen jednou 0,2 b., nebo např. v prostných – zacvičí-li skok s odrazem snožmo s dvojným obratem (360°) a v další části sestavy ještě čertíka s dvojným obratem (360°), získá bonifikaci jen jednou 0,2 b.)

Pro přeskok je stanovena bodová hodnota příslušného skoku.

## **PŘESKOK**

Závodnice předvede dva různé nebo shodné skoky. Hodnotí a zapisují se oba skoky, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

### **Mladší žákyně I.**

Bedna našít, výška 80 – 90 cm, můstek Reuter nebo pružinový

### **Mladší žákyně II.**

Koza našít, výška 105 cm, můstek Reuter nebo pružinový

### **Starší žákyně III., IV.**

Kůň nebo bedna našít, výška 110 cm, můstek Reuter nebo pružinový

### **Dorostenky a ženy**

Kůň našít, výška 120 cm, můstek Reuter nebo pružinový

<b>Seznam prvků - PŘESKOK</b>	<b>Bodová hodnota pro kategorie:</b>				
	<b>I.</b>	<b>II.</b>	<b>III.</b>	<b>IV.</b>	<b>dorostenky a ženy</b>
Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit zevnitř – doskok	9,0 b.	X	X	X	X
Skrčka	10,0 b.	10,0 b.	8,5 b.	8,5 b.	8,0 b.
Roznožka	X	9,5 b.	9,0 b.	9,0 b.	8,5 b.
Skrčka ze zášvihů (vodorovný zášvih, boky ve výši ramen)	X	X	9,5 b.	9,5 b.	9,5 b.
Roznožka ze zášvihů (vodorovný zášvih, boky ve výši ramen)	X	X	9,5 b.	9,5 b.	9,5 b.
Schylka	X	X	9,5 b.	9,5 b.	9,5 b.
Přemet stranou s obratem kolem podélné osy o 90 stupňů	X	X	10,0 b.	10,0 b.	10,0 b.
Přemet vpřed	X	X	10,0 b.	10,0 b.	10,0 b.
Jamašita	X	X	X	X	10,0 b.

*X ... skok není povolen*

## **HRAZDA**

### **Mladší žákyně I.**

Hrazda po ramena

Volná sestava s minimálně 3 povinnými prvky:

- náskok (2 b.)
- prvek uvnitř sestavy (2 b.)
- seskok (2 b.)

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný povinný prvek může závodnice získat 0,2 b. (celkem 0,6 b.)

Další bonifikaci lze získat za libovolný čtvrtý a pátý prvek (prvky uvnitř sestavy, pokaždé 0,2 b., celkem 0,4 b.). Čtvrtý a pátý prvek nemusí být v seznamu označený jako bonifikovaný.

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Mladší žákyně II.**

Hrazda po čelo

Při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku).

Volná sestava s minimálně 3 povinnými prvky:

- náskok (2 b.)
- prvek uvnitř sestavy (2 b.)
- seskok (2 b.)

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný povinný prvek může závodnice získat 0,2 b. (celkem 0,6 b.)

Další bonifikaci lze získat za libovolný čtvrtý a pátý prvek (prvky uvnitř sestavy, pokaždé 0,2 b., celkem 0,4 b.). Čtvrtý a pátý prvek nemusí být v seznamu označený jako bonifikovaný.

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Starší žákyně III., IV.**

Hrazda po čelo

Při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku).

Volná sestava s minimálně 5 povinnými prvky:

- náskok (1,2 b.)
- přešvih (1,2 b.)
- vzepření a výmyky uvnitř sestavy (1,2 b.)
- toče a ostatní prvky uvnitř sestavy (1,2b.)
- seskok (1,2 b.)

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Dorostenky a ženy**

Hrazda po čelo

při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku)

Volná sestava s minimálně 5 povinnými prvky:

- náskok (výmyk, vzepření) (1,2 b.)
- přešvihy (1,2 b.)
- vzepření a výmyky uvnitř sestavy (1,2 b.)
- toče a ostatní prvky uvnitř sestavy (1,2 b.)
- seskok (1,2 b.)

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

<b>Seznam prvků – HRAZDA</b>	<b>Bonifikovaný prvek pro kategorii</b>				
<b>Náskoky</b>					
odrazem snožmo vzpor	0	0	0	0	0
ze svisu stojmo vzadu vysazeně odrazem (tahem) snožmo svis vnesmo	0	0	0	0	0
odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (vazba = 1 prvek)	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přešvih skčmo do svisu závěsem v podkolení jednož nebo obouž	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přešvih skrčmo jednož do svisu vnesmo jízmo	0	0	0	0	0
výmyk odrazem jednož	I.	II.	0	0	0
výmyk odrazem snožmo	I.	II.	III.	0	0
výmyk tahem snožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) a výmyk zadem	I.	II.	III.	IV.	DŽ
předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednož a vzepření jízmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	I.	II.	III.	IV.	DŽ
náskok do vzporu a toč vpřed	I.	II.	III.	IV.	DŽ
náskok točem vpřed	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Prvky uvnitř sestavy</b>					
<b>Přešvihy:</b>					
ze shybu stojmo přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (vazba = 1 prvek)	0	0	0	0	0
ze vzporu sešin vpřed do shybu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo do svisu vnesmo (vazba = 1 prvek)	I.	II.	0	0	0
přešvih úožmo pravou (levou)	I.	II.	0	0	0
ze vzporu jízmo přešvih úožmo vzad pravou (levou)	I.	II.	0	0	0
ze vzporu jízmo pravou podhmat levou a celý obrat vlevo přešvih úožmo levou vzad do vzporu (možno cvičit i na opačnou stranu)	I.	II.	III.	IV.	0
ze vzporu jízmo pravou podhmatem pravé a přehmatem levé přešvih úožmo levou s celým obratem vpravo (možno cvičit i na opačnou stranu)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu přešvih skrčmo jednož do vzporu jízmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu přešvih skrčmo, schylmo do vzporu vzadu	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Vzepření a výmyky uvnitř sestavy:</b>					
ze vzporu jízmo spád a vzepření závěsem v podkolení	I.	II.	III.	0	0
ze vzporu jízmo spád a vzepření jízmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ

ze vzporu spád vzad, přešvih skrčmo jednonož a vzepření jízdmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu spád vzad přešvih schylmo do svisu vnesmo a výmyk zadem	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu vzadu spád vzad a vzepření vzklopmo do vzporu vzadu	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu vzepření vzklopmo (všechny varianty)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Toče a ostatní prvky uvnitř sestavy:</b>					
vis v podkolení, upažit	0	0	0	0	0
ze vzporu sešin do shybu stojmo	0	0	0	0	0
ve vzporu výšvih únožmo pravou a levou (levou a pravou) min. 90 stupňů (vazba = 1 prvek)	0	0	0	0	0
svis vnesmo vzadu a výdrž (2 s) (pokud není součástí vazby)	0	0	0	0	0
svis střemhlav vzadu a výdrž (2 s)	I.	II.	0	0	0
ze vzporu jízdmo celý obrat souruč do vzporu jízdmo	I.	II.	0	0	0
ze vzporu vzadu celý obrat do vzporu vpředu	I.	II.	III.	0	0
toč jízdmo vpřed	I.	II.	III.	IV.	0
toč vzad	I.	II.	III.	IV.	0
toč vpřed	I.	II.	III.	IV.	DŽ
toč zadem vzad	I.	II.	III.	IV.	DŽ
toč zadem vpřed	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu stojmo (skrčmo, schylmo nebo roznožmo) na hrazdě toč vpřed nebo vzad	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Seskoky</b>					
ze svisu vnesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)	0	0	0	0	0
z visu v podkolení stoj na rukou oporem o hrazdu a přednožením jednonož stoj spatný – vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)	I.	0	0	0	0
ze vzporu jízdmo přešvih únožmo, seskok s obratem o 90 stupňů	I.	0	0	0	0
ze vzporu vzadu přednožením seskok	I.	II.	0	0	0
ze vzporu zákmihem (min. 45 stupňů) seskok vzad	I.	II.	0	0	0
ze vzporu zákmihem seskok vzad (boky ve výši ramen)	I.	II.	III.	0	0
ze vzporu stojmo rozkročného – zřít vzad	I.	II.	III.	IV.	0
ze vzporu stojmo – zřít vzad	I.	II.	III.	IV.	0
zřít vzad prohnutě visem v podkolení	I.	II.	III.	IV.	DŽ

podmet	I.	II.	III.	IV.	DŽ
podmet s obratem o 180 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu stojmo (i rozkročného) podmet	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu skrčka	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu odbočka	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu roznožka	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu schylka	I.	II.	III.	IV.	DŽ
ze vzporu toč vzad a letka nebo přemyková letka	I.	II.	III.	IV.	DŽ

0 ... základní prvek, není bonifikován

## **LAVIČKA / NÍZKÁ KLADINA / KLADINA**

### **Mladší žákyně I.**

Lavička

Závodnice musí projít 2x délku lavičky.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- náskok (1 b.)
- gymnastický skok (1 b.)
- akrobatický prvek (1 b.)
- obrat (1 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1 b.)
- seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Mladší žákyně II.**

Kladina nízká, výška 30 – 65 cm, délka 5 m

Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek.

Závodnice musí projít 2x délku kladiny.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- náskok (1 b.)
- gymnastický skok (1 b.)
- akrobatický prvek (1 b.)
- obrat (1 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1 b.)
- seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Starší žákyně III., IV.**

Kladina, výška 110 cm, můstek

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Časový limit 50 – 60 s.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- náskok (1 b.)
- gymnastický skok (1 b.)
- akrobatický prvek (1 b.)
- obrat ve výponu jednož (1 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1 b.)
- seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Dorostenky a ženy**

Kladina, výška 120 cm, můstek

Závodnice musí projít minimálně 2x délku kladiny.



Časový limit 50 – 60 s.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- náskok (1 b.)
- gymnastický skok (1 b.)
- akrobatický prvek (1 b.)
- obrat ve výponu jednoož (1 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1 b.)
- seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

<b>Seznam prvků - LAVIČKA / Kladina</b>	Bonifikovaný prvek pro kategorii		
<b>Náskoky (lavička, kladina nízká) – kategorie I., II.</b>			
ze vzporu stojmo čelně nebo bočně odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (i únožného)	0	0	
ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo výskok do vzporu stojmo rozkročného	0	0	
ze stoje odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje	0	0	
ze stoje odrazem snožmo výskok do stoje jednoož, zanožit	I.	II.	
ze vzporu stojmo bočně odrazem snožmo kotoul vpřed (s přehmatem i bez přehmatu)	I.	II.	
ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (i s obratem o 90 stupňů do bočního rozštěpu)	I.	II.	
<b>Náskoky (kladina) – kategorie III., IV., dorostenky a ženy</b>			
ze vzporu stojmo čelně přešvih únožmo s půl obratem do vzporu sedmo	0	0	0
z rozběhu nebo vzporu stojmo odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo	III.	0	0
z rozběhu čelně i příčně odrazem snožmo i jednoož výskok do stoje jednoož, podřepu jednoož nebo dřepu jednoož s oporou jedné ruky	III.	0	0
z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo i jednoož výskok do stoje jednoož, podřepu jednoož nebo dřepu jednoož (bez dohmatu)	III.	IV.	DŽ
z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje	III.	IV.	DŽ
ze vzporu stojmo i z rozběhu odrazem snožmo přešvih skrčmo do vzporu vzadu i do přednosu	III.	IV.	DŽ

ze vzporu stojmo i z rozběhu čelně přešvih odbočmo do vzporu vzadu	III.	IV.	DŽ		
ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (také s obratem o 90 stupňů do bočního rozštěpu)	III.	IV.	DŽ		
z rozběhu bočně odrazem snožmo kotoul vpřed (s přehmatem i bez přehmatu)	III.	IV.	DŽ		
všechny náskoky procházející stojem na rukou	III.	IV.	DŽ		
<b>Skoky</b>					
přímý skok	0	0	0	0	0
přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0	0
skok s přednožením nebo unožením jedné (i poníž)	0	0	0	0	0
skok s čelným nebo s bočním roznožením	I.	II.	0	0	0
skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)	I.	II.	III.	0	0
skok přednožný střížný (nůžky)	I.	II.	III.	0	0
dálkový skok	I.	II.	III.	0	0
dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)	I.	II.	III.	0	0
skok se skrčením přednožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem snožmo skok s čelným nebo bočním roznožením více než 90 stupňů	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok prohnutě se skrčením zánožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok prohnutě se skrčením zánožmo jednonož	I.	II.	III.	IV.	DŽ
dálkový skok s roznožením více než 90 stupňů	I.	II.	III.	IV.	DŽ
dálkový skok s výměnou nohou více než 90 stupňů	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok s přednožením roznožmo (štika)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok s přednožením (schylka)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
skok s obratem 180 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Obraty</b>					
celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)	0	0	0	0	0
celý obrat ve výponu jednonož , švihová noha v libovolné poloze (180 stupňů)	I.	II.	0	0	0
dvojný obrat ve výponu jednonož, švihová noha v libovolné poloze (360 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ

celý obrat ve dřepu jednož (180 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Rovnovážné prvky (výdrž 2 s) – nebonifikovaná skupina</b>					
stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0	0
výpon jednož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0	0
sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají náradí)	0	0	0	0	0
váha předklonmo, úklonmo (ve stoji nebo ve výponu) i s dopomocí rukou	0	0	0	0	0
<b>Akrobatické prvky</b>					
leh vznesmo	0	0	0	0	0
stoj na lopatkách	0	0	0	0	0
kotoul vpřed v různých obměnách s přehmatem i bez přehmatu	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kotoul vzad (na lavičce nepovolený prvek)	X!	II.	III.	IV.	DŽ
všechny prvky procházející stojem na rukou	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Seskoky</b>					
přímý skok	0	0	0	0	0
skok se skrčením přednožmo	0	0	0	0	0
skok s čelným roznožením	0	0	0	0	0
přímý skok s obratem 180 stupňů a více	I.	II.	0	0	0
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika)	I.	II.	0	0	0
přemet stranou s obratem o 90 stupňů v letové fázi (rondát)	I.	II.	III.	0	0
přemet vpřed	I.	II.	III.	IV.	DŽ
libovolné salto	I.	II.	III.	IV.	DŽ

0 - základní prvek, není bonifikován u žádné věkové kategorie, X! – prvek není povolen

## **PROSTNÁ**

### **Mladší žákyně I.**

Gymnastický pás, délka 12 m

Závodnice musí projít nejméně 1x délku pásu (10m a více).

Délka sestavy 20 – 40 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- gymnastický skok (1,2 b.)
- obrat (1,2 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
- akrobatický prvek (1,2 b.)
- akrobatická řada – dva a více akrobatických prvků bez mezikroku, prvky se mohou opakovat (1,2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- skoky
- obraty
- rovnovážné prvky
- akrobatické prvky
- akrobatické řady

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Mladší žákyně II.**

Gymnastický pás, délka 12 m

Závodnice musí projít nejméně 2x délku pásu (10m a více).

Délka sestavy 30 – 50 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- gymnastický skok (1,2 b.)
- obrat (1,2 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
- akrobatický prvek (1,2 b.)
- akrobatická řada – dva a více různých akrobatických prvků bez mezikroku; prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na ruce (1,2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- skoky
- obraty
- rovnovážné prvky
- akrobatické prvky
- akrobatické řady

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## Starší žákyně III., IV.

Gymnastický pás, délka 12 m

Závodnice musí projít nejméně 2x délku pásu.

Délka sestavy 40 - 60 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným)

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- gymnastický skok (1,2 b.)
- obrat ve výponu jednož (1,2 b.)
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.)
- akrobatický prvek (1,2 b.)
- akrobatická řada – tři a více různých akrobatických prvků bez mezikroku, z nichž alespoň jeden prochází stojem na ruku; prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na ruku; výjimkou je bonifikovaná akrobatická řada (1,2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- skoky
- obraty
- rovnovážné prvky
- akrobatické prvky
- akrobatické řady

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## Dorostenky a ženy

Gymnastický pás, délka 12 m

Závodnice musí projít nejméně 2x délku pásu.

Délka sestavy 60 – 80 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným)

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- gymnastický skok (1,2 b.),
- obrat ve výponu jednož (1,2 b.),
- rovnovážný prvek – výdrž 2s (1,2 b.),
- akrobatický prvek (1,2 b.),
- akrobatická řada – tři a více různých akrobatických prvků bez mezikroku, z nichž alespoň jeden prochází stojem na ruku; prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na ruku; výjimkou je bonifikovaná akrobatická řada (1,2 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je 9 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 b. Z jedné skupiny může být bonifikován jen jeden prvek.

Bonifikované skupiny:

- skoky
- obraty
- rovnovážné prvky
- akrobatické prvky
- akrobatické řady

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

<b>Seznam prvků – PROSTNÁ</b>	Bonifikovaný prvek pro kategorii				
<b>Skoky</b>					
odrazem snožmo přímý skok	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0	0
odrazem jednoož skok s přednožením nebo unožením jedné	0	0	0	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů	0	0	0	0	0
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením	I.	0	0	0	0
skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)	I.	0	0	0	0
skok přednožný střížný (nůžky)	I.	0	0	0	0
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo	I.	II.	0	0	0
odrazem jednoož dálkový skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)	I.	II.	0	0	0
dálkový skok s roznožením do 120 stupňů	I.	II.	0	0	0
skoky s obraty o 180 stupňů (ne přímý skok s obratem o 180 stupňů)	I.	II.	0	0	0
dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	I.	II.	0	0	0
odrazem jednoož skok s přednožením a obratem o 180 stupňů do stoje jednoož (na odrazovou nohu) se zanožením (Horain)	I.	II.	III.	0	0
odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360 stupňů a více	I.	II.	III.	0	0
skoky s obraty o 360 stupňů a více (ne přímý skok s obratem o 360 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem snožmo skok s čelným roznožením 120 stupňů	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kadetový skok	I.	II.	III.	IV.	DŽ
dálkový skok s roznožením 120 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
dálkový skok s výměnou nohou 120 stupňů	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem jednoož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem snožmo skok s přednožením (schylka)	I.	II.	III.	IV.	DŽ

odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednož	I.	II.	III.	IV.	DŽ
tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Obraty</b>					
celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180 stupňů)	0	0	0	0	0
celý obrat ve výponu jednož, švihová noha v libovolné poloze (180 stupňů)	I.	II.	0	0	0
obrat ve výponu jednož o 360 stupňů a více (švihová noha v libovolné poloze)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
obrat ve dřepu jednož o 180 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)</b>					
stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0	0
výpon jednož (volná noha v libovolné poloze)	I.	0	0	0	0
sed - přednožit povýš	I.	II.	0	0	0
váha předklonmo, úklonmo, záklonmo	I.	II.	III.	0	0
stoj jednož, unožit povýš (nad 90 stupňů) s dopomocí ruky	I.	II.	III.	0	0
stoj jednož, unožit povýš (nad 90 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
váha předklonmo ve výponu	I.	II.	III.	IV.	DŽ
výpon jednož, unožit povýš (nad 90 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
váha úklonmo, záklonmo (nad 90 stupňů)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Akrobatické prvky</b>					
stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)	0	0	0	0	0
kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, naskočený)	0	0	0	0	0
kotoul vzad (skčmo, roznožmo)	I.	0	0	0	0
přemet stranou	I.	0	0	0	0
kotoul vzad schylmo	I.	II.	0	0	0
stoj na rukou	I.	II.	0	0	0
přemet stranou jednoruč	I.	II.	0	0	0
vazba stoj na rukou a kotoul	I.	II.	III.	0	0
rondát	I.	II.	III.	0	0
vazba stoj na rukou a kotoul přes napjaté paže	I.	II.	III.	IV.	0

kotoul letmo prohnutě	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kotoul vpřed schylmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže	I.	II.	III.	IV.	DŽ
stoj na rukou s obratem o 180 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
přemet vpřed odrazem jednož nebo snožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
přemet vzad (zvolna, flik, blecha)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
libovolné salto	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Bonifikované akrobatické řady</b>					
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků, z nichž alespoň <u>jeden prochází stojem na rukou</u> , např.: ➤ přemet stranou - kotoul vpřed	I.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků, z nichž alespoň <u>dva prochází stojem na rukou</u> , např.: ➤ dva přemety stranou ➤ přemet stranou jednoruč - přemet stranou ➤ přemet stranou - rondát	II.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rondát</u> , z nichž alespoň <u>dva prochází stojem na rukou</u> , např.: ➤ rondát - skok s obratem o 180 stupňů s doskokem na jednu nohu - přemet stranou ➤ přemet stranou - rondát ➤ rondát - rychlý přemet vzad ➤ rondát - salto vzad	III.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rychlý přemet vpřed</u> , rychlý přemet vzad <u>nebo salto</u> , prvky se mohou opakovat, např.: ➤ rychlý přemet vpřed s doskokem na jednu - přemet stranou ➤ dva rychlé přemety vpřed ➤ rondát - rychlý přemet vzad ➤ rondát - salto vzad	IV.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rychlý přemet vpřed</u> , rychlý přemet vzad <u>nebo salto</u> , prvky se mohou opakovat, např.: ➤ rondát - rychlý přemet vzad - rychlý přemet vzad ➤ rychlý přemet vpřed - rychlý přemet vpřed - kotoul letmo	DŽ				

<b>Příklady akrobatických řad bez bonifikace</b>					
<i>Mladší žákyně I.:</i> ➤ kotoul vpřed - kotoul vpřed ➤ kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo					
<i>Mladší žákyně II.:</i> ➤ kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo ➤ kotoul letmo - kotoul vpřed roznožmo - kotoul vpřed skrčmo ➤ přemet stranou - kotoul vpřed					
<i>Starší žákyně III.:</i> ➤ přemet stranou - kotoul roznožmo - kotoul skrčmo ➤ přemet stranou - přemet stranou jednoruč - kotoul vpřed ➤ dva přemety stranou - přemet stranou jednoruč					



*Starší žákyně IV.:*

- všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie III.
- rondát - skok s obratem o 180 stupňů - přemet stranou - kotoul vpřed

*Dorostenky a ženy:*

- všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie IV.

***Pozor!***

Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.

Skok s obratem je povolen pouze v kombinaci rondát - skok s obratem o 180 stupňů - přemet stranou, dále může následovat další prvek.

Vazba stoj na ruce a kotoul není akrobatická řada, splňuje pouze akrobatický prvek.

## PŘÍKLADY NEJČASTĚJŠÍCH CHYB A BODOVÉ SRÁŽKY

### Přeskok

- nedynamický rozběh až 0,5
- nízká, krátká letová fáze až 0,5
- předčasná skrčení, roznožení až 0,5
- pokrčení paží při náskoku až 0,5
- skrčení paží při náskoku u přemetových skoků až 2,0
- nedostatečné skrčení, roznožení, schýlení až 0,3
- nízká a krátká druhá letová fáze až 1,0
- malý odraz rukama až 0,5
- skok bez odrazu paží až 2,0
- vysazený let za nářadím až 0,5
- doskok na chodidla s dotykem rukou 0,5
- dopad na jinou část těla než na chodidla (pád) 1,0

### Hrazda

#### Výmyky:

- těžkopádný, dotahovaný, neplynulý až 0,7
- pozdní snožení až 0,5
- nevytažený vzpor až 0,5

#### Vzepření:

- dotahované s pokrčenými pažemi až 0,5
- nesprávný pohyb nohou (kmih) až 0,3

#### Toče:

- nízký zákrah (pod 45°) až 0,5
- zákrah prohnutý, malé oddálení boků až 0,5
- toč s pokrčenými pažemi až 0,5
- přerušovaný a dotahovaný zvednutím hrudníku až 1,0
- toč s pádem ztráta hodnoty prvku

#### Přešvihy:

- dotyk nářadí nohou až 0,3
- opožděný přehmat až 0,5

#### Seskoky:

- nenapřímění těla před doskokem u skrčky až 0,5
- nedostatečný odraz rukama až 0,5

### Kladina

- druhý rozběh je povolen, když se závodnice nedotkne můstku ani kladiny – bez srážky
- třetí rozběh srážka 0,5
- neprojití 2x délkou kladiny 0,5

- vynechání výdrže při rovnovážném prvku až 0,3
- skok - nízký, malý rozsah až 0,5
- obraty - pomalý, nejistý až 0,5
  - na plném chodidle až 0,3
  - nedotočený obrat až 0,5
- seskok – neprojití stojem na rukou až 0,5
  - směrově nepřesný až 0,3
  - vysazený stoj na rukou až 0,5

Měření času začíná odrazem (z můstku), končí doskokem na žíněnku. kratší nebo delší čas – ztráta 0,1 b. Při pádu s kladiny se čas odpočítává. Je povoleno přerušit sestavu na 10 sekund. Při překročení času na přerušení se cvičení považuje za ukončené. Ostatní srážky dle pravidel SG.

### Prostná

Hodnotí se technika akrobatických prvků, správné a estetické držení těla, nohou, paží a hlavy. Nedostatky se sráží podle všeobecných srážek (viz pravidla).

#### Skok

- nízký, těžkopádný, malý rozsah až 0,5

#### Obrat jednož

- nedotočený obrat až 0,5
- na celém chodidle (bez výponu) až 0,5
- ztráta rovnováhy až 0,3

#### Akrobatický prvek

- nevytažený stoj na rukou až 0,3
- přemet stranou vysazený, směrově nepřesný až 0,5

#### Rychlá akrobatická řada

- chybí – li v sestavě 1,2
- v akrobatické řadě jeden prvek provedený zvolna (např. přemet stranou rychlý a přemet vpřed zvolna a kotoul) 1,0
- přidání krok v akrobatické řadě 0,5

#### Časový limit (čas se měří s prvním a končí s posledním pohybem závodnice)

- kratší nebo delší 0,1

#### Hudební doprovod

- nesoulad s hudbou v jednotlivé části pokaždé 0,1
- nesoulad s hudbou během celého cvičení 0,5
- prostná bez hudebního doprovodu 1,0

*Zpracovaly: Radka Daňková, vedoucí ÚCS starších zákyň OV ČOS  
Lenka Kocmichová, metodik OV ČOS  
Věra Pařízková, sekce sportovní gymnastiky komise soutěží OV ČOS*