

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6, e-mail: cgf@gymfed.cz, tel: 242 429 260

ZÁVODNÍ PROGRAM ŽENSKÝCH SLOŽEK

ve sportovní gymnastice

pro období 2013 - 2017



Platný od 1. 1. 2013

(vydání platné od 31. 3. 2014)

O B S A H

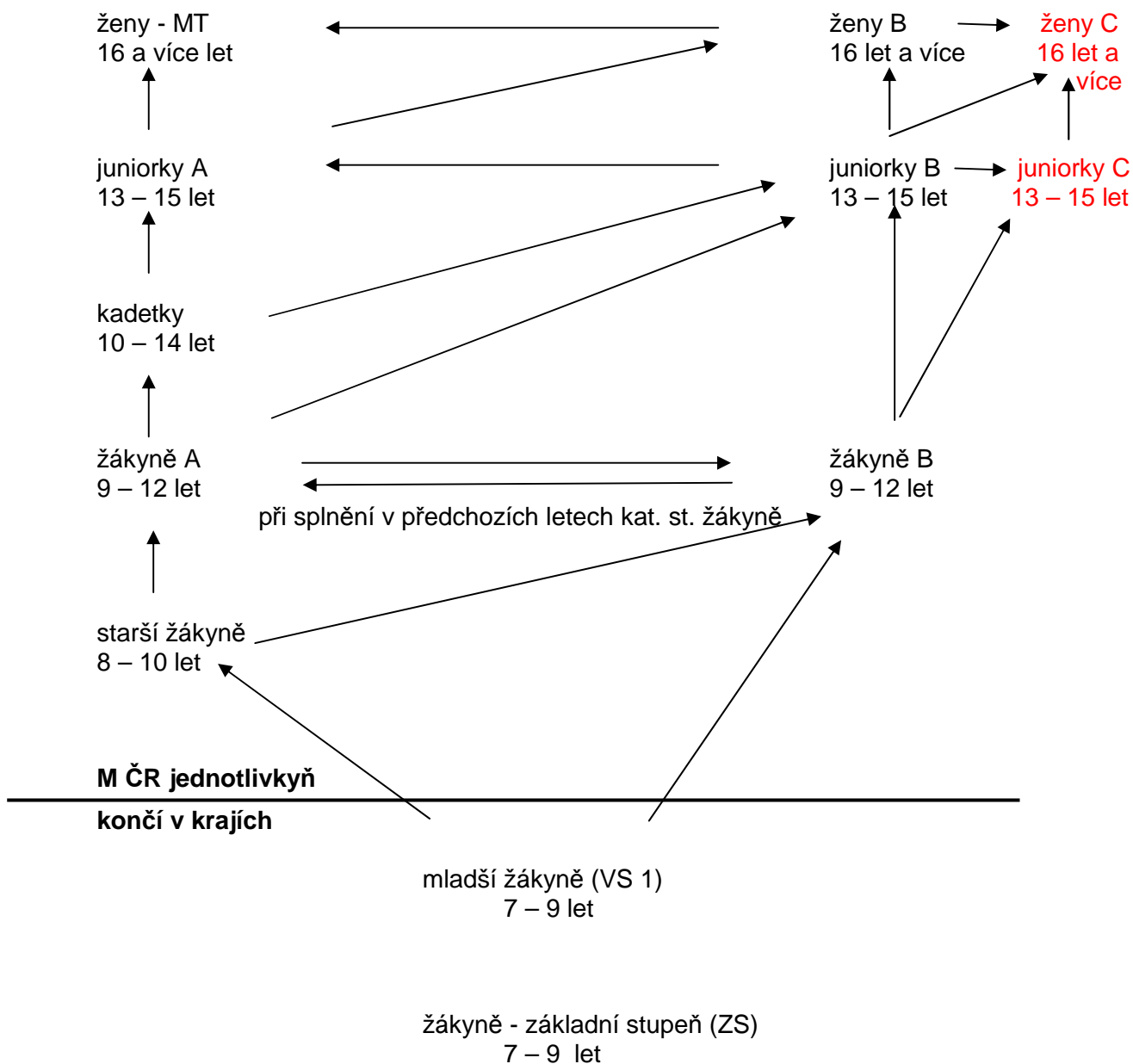
	strana
1. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ	3
1.1 Systém výkonnostních stupňů	3
1.2 Všeobecné pokyny	4
1.3 Systém soutěží	5
1.3.1 Soutěže jednotlivkyň - jaro	5
1.3.2 Soutěže družstev - podzim	5
1.3.3 Všeobecná ustanovení pro Ligové soutěže	6
1.4 Získávání a evidence výkonnostních stupňů	6
1.5 Postupový klíč	7
2. VŠEOBECNÉ POKYNY K HODNOCENÍ VS	8
2.1. Rozdělení složek hodnocení žákyně - ZS, mladší žákyně, starší žákyně, žákyně A	8
2.1.1 Uznání hodnoty povinných a bonifikovaných prvků - známka D	8
2.1.2 Srážky za provedení, umělecký projev a všeobecné srážky - známka E	8
2.1.3 Neutrální srážky	9
2.2. Rozdělení složek hodnocení žákyně B	9
2.3. Rozdělení složek hodnocení juniorky B a ženy B	10
3. PŘEBORNICKÉ SOUTĚŽE KONČÍCÍ V KRAJÍCH	11
3.1 Žákyně - základní stupeň	11
3.2 Mladší žákyně	14
4. PŘEBORNICKÉ A MISTROVSKÉ SOUTĚŽE	18
4.1 Starší žákyně	18
4.2 Žákyně A	22
4.3 Kadetky	27
4.4 Juniorky A	30
4.5 Ženy - mistrovská třída	30
4.6 Žákyně B	31
4.7 Juniorky B	33
4.8 Ženy B	35
4.9 Juniorky C a Ženy C	36
4.10 II. liga družstev	38
4.11 I. liga družstev	39
4.12 Extraliga družstev	40
Příloha: Doplnková tabulka přeskoků a prvků pro nižší věkové a výkonnostní skupiny nad rámec pravidel	41

1. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

Tento Závodní program je zpracován pro krajské soutěže jednotlivkyň a družstev a pro přebornické a mistrovské soutěže jednotlivkyň a družstev.

Závodní program je závazný pro všechny kraje a jeho respektování je podmínkou obdržení dotace na činnost.

1.1. System výkonnostních stupňů (VS):



1.2. Všeobecné pokyny:

- 1.2.1. Žákyně prvního závodního věku tj. 7 leté postupují do vyššího VS až po splnění předcházejícího VS, přičemž základní stupeň není pro závodnice povinný.
- 1.2.2. Podmínkou pro postup do vyššího VS je splnění předchozího VS nebo dovršení věku. Kontrolu přihlášek závodnic do přeboru kraje provádějí příslušné KSK a KGS.
- 1.2.3. Pokud závodnice z důvodu nemoci či zranění nestrarovala v předchozím roce v žádné přebornické či mistrovské soutěži, započítává se jí stupeň nejvýše splněný z let předchozích.
- 1.2.4. Vzhledem k tomu, že lze plnit v krajském přeboru více výkonnostních stupňů, doporučujeme organizovat tyto soutěže s ohledem na tuto skutečnost, tzn. postupně od VS mladší žákyně.
- 1.2.5. Výkonnostní stupně nelze plnit na pohárových závodech.
- 1.2.6. Věkové omezení -
- | | |
|--------------------------|---------------|
| žákyně - základní stupeň | 7 - 9 let |
| mladší žákyně | 7 - 9 let |
| starší žákyně | 8 - 10 let |
| žákyně A | 9 - 12 let |
| kadetky | 10 - 14 let |
| juniorokly A | 13 - 15 let |
| ženy MT | 16 let a více |
| žákyně B | 9 - 12 let |
| juniorokly B | 13 - 15 let |
| ženy B | 16 let a více |
| juniorokly C | 13 - 15 let |
| ženy C | 16 let a více |
| ligové soutěže | od 8 let |
- 1.2.7. Závodnice kategorie ženy B mohou po splnění **50,00 b.** v následujícím roce a po dovršení věku 16 let startovat v kategorii ženy - MT. Požadovaný limit je možno splnit pouze na M ČR.
- 1.2.8. Závodnice kategorie juniorokly B, které splnily žákyně A mohou po splnění **50,00 b.** v následujícím roce startovat v kategorii juniorokly A. Požadovaný limit je možno splnit pouze na M ČR.
- 1.2.9. Závodnice kategorie žákyně A, které po dovršení věku 12 let nespĺnily bodový limit pro postup do kategorie kadetky, přecházejí do kategorie juniorokly B.
- 1.2.10. Závodnice může v jednom roce startovat na Mistrovství ČR pouze v jedné kategorii (starší žákyně, žákyně A, kadetky, juniorokly A, ženy MT, juniorokly B, ženy B).
- 1.2.11. Krajské soutěžní komise jsou povinny uspořádat všechny postupové krajské přebory nejpozději 14 dnů před Mistrovstvím ČR.
- 1.2.12. Krajské soutěžní komise mohou v rámci podzimních krajských soutěží (viz ZP bod 1.3.2.) vypsát samostatný závod pro mladší žákyně, starší žákyně a žákyně A, které již překročily věkové omezení dané ZP (tj. 10, 11, resp. 13 let) a umožnit jim tak splnění daného výkonnostního stupně. Tyto závodnice se však nemohou v kategorii starší žákyně a žákyně A kvalifikovat na Mistrovství ČR.
- 1.2.13. **V kategoriích C nesmí startovat závodnice, které v témže roce startovaly v kategorii B či A a naopak.**

1.3. Systém soutěží:

1.3.1. Soutěže jednotlivkyň - jaro

Krajský přebor:	žákyně - ZS, mladší žákyně, starší žákyně, žákyně A, kadetky (volný čtyřboj), žákyně B, juniorky B, ženy B	
Mistrovství ČR:	starší žákyně žákyně A kadetky žákyně B juniorky B ženy B juniorky A ženy - MT juniorky C a ženy C	dle postupového klíče ČGF dle postupového klíče ČGF dle postupového klíče ČGF dle postupového klíče ČGF dle postupového klíče ČGF přímý start přímý start přímý start (závod bude pořádán nepravidelně pouze v případě zájmu max. však jednou ročně)

- Počet závodnic jednotlivých VS na M ČR:

starší žákyně	celkem z toho	48 40 8	(2 sledy po 6 závodnicích na nářadí) přímo z kvalifikačních závodů nepřímo (divoká karta)
žákyně A	celkem z toho	48 40 8	(2 sledy po 6 závodnicích na nářadí) přímo z kvalifikačních závodů nepřímo z krajských přeborů (divoká karta)
kadetky	celkem z toho	35 28 7	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na nářadí) přímo z kvalifikačních závodů nepřímo z krajských přeborů (divoká karta)
žákyně B	celkem	35 28 7	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na nářadí) přímo dle klíče nepřímo (divoká karta)
juniorky B	celkem z toho	35 28 7	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na nářadí) přímo dle klíče nepřímo (divoká karta)
ženy B	celkem z toho	28 24 4	(1 sled po 7 závodnicích na nářadí) přímo dle klíče nepřímo (divoká karta)

1.3.2. Soutěže družstev - podzim

Krajský přebor:	1. III. liga - volný program klubových družstev ve volných sestavách pro žákovské kategorie. - vypisuje KSK. 2. II. liga 3. soutěž v povinném programu jednotlivkyň - povinný program v kategoriích ZS, mladší žákyně, starší žákyně, žákyně A - pouze ke splnění VS. - vypisuje KSK.
Mistrovství ČR:	II. liga I. liga Extraliga

- **Mistrovství ČR** bude uspořádáno jako jednokolová postupová LIGA DRUŽSTEV.
- Počet družstev na M ČR:

II. liga	20 družstev
I. liga	8 družstev
Extraliga	6 družstev

1.3.3. Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:

1. II. liga

- II. liga prochází kvalifikací v krajích. Podmínkou účasti je splnění **115,00 bodů** v přeboru kraje.
- Právo přímého startu má družstvo sestupující z I. ligy předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Na základě umístění a splnění **115 bodů** na M ČR v předchozím roce je jednotlivým krajům přiděleno maximálně 14 postupových míst (1.-14. místo).
- Do počtu 20 je soutěž doplněna pěti družstvy na základě žádosti o divokou kartu. V případě, že bodový limit **115,00** bodů splní v předchozím roce méně družstev než 14, bude počet přidělených divokých karet úměrně vyšší.

2. I. liga

- I. liga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- **Přímo startuje družstvo sestupující** z Extraligy a vítězné družstvo II. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje **automaticky** do II. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku II. ligy.
- **Vítěz I. ligy postupuje v následujícím ročníku do Extraligy.**

3. Extraliga

- Extraliga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- **Přímo startuje vítězné družstvo** (případně další družstvo v pořadí) I. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje **automaticky** do I. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku I. ligy.

4. V Extralize a I. lize mohou na M ČR startovat **maximálně 2 družstva** z jedné TJ/klubu.
5. Jedna závodnice však může startovat pouze v jedné kategorii, a to ve stejné soutěži jak v krajském přeboru, tak i v ligových soutěžích.
6. Ve výjimečných případech (nemoc či zranění doložené lékařským potvrzením) může oddíl v zájmu prioritního zajištění startu družstva v Extralize **a I. lize** doplnit kádr družstva závodnicemi z II. ligy, přestože tyto závodnice startovaly v kvalifikaci v krajském přeboru.

1.4. Získávání a evidování výkonnostních stupňů:

mladší žákyně:	53,00 bodů eviduje krajská komise SG
starší žákyně:	55,00 bodů eviduje krajská komise SG a ČGF
žákyně A:	53,00 bodů eviduje krajská komise SG a ČGF
kadetky:	40,00 bodů - volný čtyřboj 40,00 bodů - povinný čtyřboj eviduje ČGF
juniorky A:	43,00 bodů eviduje ČGF
ženy - MT:	46,00 bodů eviduje ČGF

- 1.4.1. VS žákyně - ZS a mladší žákyně nelze splnit a ani je v kraji evidovat, pokud budou provedeny úpravy jednotlivých sestav v rozporu se Závodním programem.
- 1.4.2. Nevypíše - li kraj z jakéhokoliv důvodu závod v určitém VS, může se oddíl SG přihlásit po domluvě do kteréhokoliv kraje v daném závodním období. Splnění VS na základě předložených výsledků zaeviduje mateřský kraj.
- 1.4.3. Platnost získaného VS je trvalá.
- 1.4.4. Účast a splnění výkonnostního stupně kadetky je podmínkou pro přímý postup do kategorie juniorky A a jednou z podmínek pro zařazení do SCM.

1.5. **Postupový klíč:**

Žákyně B, juniorky B, ženy B

- Dle postupového klíče sestaveného a schváleného Technickou komisí žen na základě stanovených kritérií.
- Postupový klíč je obvykle zveřejněn nejpozději v rozpisu mistrovské soutěže.

Starší žákyně, žákyně A, kadetky

(kvalifikace do závodu kadetky probíhá pouze ve volných sestavách)

- Systém 2 - 4 kvalifikačních závodů (mimo krajské přebory).
- Pořadatelé jsou z pověření TKŽ oddíly SG.
- Záměrci o pořadatelství podají přihlášku v termínu do 31.1. TKŽ následně rozhodne o přidělení závodů.
- Pokud se nepřihlásí dostatečný počet pořadatelů, je TKŽ povinna zajistit pořádání minimálně 2 kvalifikačních závodů.
- Termín konání kvalifikačních závodů musí být minimálně jeden týden před konáním krajských přeborů, jednotlivé závody se nesmí termínově křížit.
- Náklady spojené s uspořádáním závodu budou hrazeny pořadatelem (startovné maximálně ve výši 300 Kč), včetně úhrady cestovného, pobytových nákladů a odměny (dle směrnice ČGF) rozhodčích nominovaných ČGF.
- Na M ČR postupuje ze všech kvalifikačních závodů v kategorii starší žákyně, žákyně A **40 nejlepších závodnic**, v kategorii kadetky **28 nejlepších závodnic**. Do počtu **48 závodnic** v kategorii starší žákyně, žákyně A a **35 závodnic** v kategorii kadetek postupují další závodnice z krajských přeborů na základě žádosti o divokou kartu.
- Účast na kvalifikačních závodech je povolena pouze v jedné kategorii.
- Na kvalifikačních závodech lze plnit výkonnostní stupně.
- Pořadatel zajistí po dohodě s předsedkyní TKR hlavní rozhodčí a čtyři rozhodčí na panel D. Tyto rozhodčí musí pořadatel zaplatit. Pokud je k závodu přihlášen dostatečný počet rozhodčích a mezi nimi také rozhodčí, které mohou plnit funkci v panelu D, lze po dohodě s předsedkyní TKR tyto rozhodčí využít a oddíl nemusí nominovat rozhodčí do panelu D na vlastní náklady.
- Každý zúčastněný oddíl musí zajistit rozhodčí min. II. třídy – při nesplnění pokuta za každou zúčastněnou závodnici 300 Kč (jde do příjmu pořadatele)

2. VŠEOBECNÉ POKYNY K HODNOCENÍ VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ

2.1. Rozdělení složek hodnocení na nářadí (mimo přeskok): žákyně - ZS, mladší žákyně, starší žákyně, žákyně A

známka D

- hodnota povinných prvků a vazeb základní sestavy (stěžejní povinné prvky mají přidělenou hodnotu) max. **6,00 bodů**
- hodnota bonifikovaných prvků a vazeb (za předvedení bonifikovaných prvků uvedených u jednotlivých nářadí - nad rámec hodnoty prvků základní sestavy) max. viz nářadí

Známka D = součet hodnot povinných prvků + hodnot za bonifikované prvky

známka E

- chyby v provedení dle specifických srážek u nářadí
- ostatní chyby v provedení dle Pravidel FIG (viz bod 2.1.2)

Známka E = max. **10,00 b.** - minus průměr srážek panelu E

Výsledná známka = známka D + známka E - (minus) neutrální srážky (viz bod 2.1.3.)

2.1.1. Uznání hodnoty povinných a bonifikovaných prvků - známka D:

1. Povinné prvky musí být předvedeny podle popisu uvedeného v ZP. Není-li blíže popsáno - v odpovídajícím technickém provedení v souladu s Pravidly FIG. Na kladině a v prostých je možno cvičit na obě strany. Je možno přidat či vypustit max. jeden krok. POZOR: Vazby musí být zachovány!
2. Je-li prvek předveden s výrazným odchýlením od správné techniky a popisu a nebo není dokončen, hodnota povinného prvku se **neuznává** (nedokončený prvek však lze opakovat). Blíže viz popis a specifikace srážek u jednotlivých kategorií a nářadí.
3. **Vynechání povinného prvku - hodnota** povinného prvku se **neuznává**. Navíc za každý vynechaný prvek **se sráží 1,00 b.** z výsledné známky.
4. **Vynechání povinného prvku v předepsané vazbě - hodnota** předepsané vazby se **neuznává**. Navíc se **sráží 1,00 b.** z výsledné známky. Platí, pokud je uvedena hodnota pouze za vazbu, jinak srážka dle bodu 3/ za vynechání prvku.
5. Povinný prvek (prvek ve vazbě) předveden s **dopomocí - hodnota** prvku (vazby) se **neuznává**. Navíc se **sráží 1,00 b.** z výsledné známky.
6. Zvýšená hodnota za bonifikované prvky a vazby je uznána i v případě předvedení s pádem. Pokud však závodnice bonifikovaný prvek nedokončí, musí předvést povinný prvek základní sestavy. Jinak jí nebude uznána ani základní hodnota povinného prvku. Blíže viz popis a specifikace srážek u jednotlivých kategorií a nářadí.
7. Ostatní výše neuvedené se hodnotí dle Pravidel FIG.

2.1.2. Srážky za provedení, umělecký projev a všeobecné srážky - známka E

Srážky panelu E v maximální celkové výši 10,00 b. zahrnují:

1. **Srážky za techniku cvičení a provedení sestavy:**

- Je-li prvek předveden s technickými chybami (odchýlení od správné techniky a popisu), dostane závodnice srážku:
 - dle specifických srážek (uvedených u jednotlivých prvků)
 - není-li srážka uvedena - sráží se přiměřeně dle pravidel FIG.
- Ostatní všeobecné chyby v provedení dle Pravidel FIG (chyby v držení těla, chyby v doskocích, chyby v rovnováze a další dle článku 8 Pravidel FIG).

2. Specifické chyby v provedení a chyby za umělecký projev:

- Platí specifické srážky a srážky za umělecký projev uvedené v člancích 10 - 13 Pravidel FIG.
- Poznámka - nebudou se uplatňovat srážky, které v povinných sestavách nemají opodstatnění, a to:
 - na prostných – chybějící obrat jednož, více než jeden skok do vzporu ležmo,
 - na kladině – chybějící pohyb stranou, chybějící pohyb blízky kladině, náskok neuvedený v tabulce prvků, více než jeden obrat o 180°snožmo v průběhu sestavy)

3. Ostatní srážky:

- **Přerušeni (výdrž)** mezi jednotlivými prvky v předepsané vazbě - srážka pokaždé **0,30 b.**
- **V zásadě povinný prvek nelze opakovat.** Při přerušeni sestavy **pádem** může závodnice **bez srážky** zařadit jeden až dva prvky, které jsou nutné pro navázání další povinné vazby. Při předvedení **prvku navíc** proti popisu - srážka pokaždé **0,30 b.**
- Chybějící části sestav bez stanovené hodnoty obtížnosti nebo výrazné **odchýlení se od popisu** - srážka pokaždé **0,10 b.**

2.1.3. Neutrální srážky (sráží panel D z výsledné známky)

- Srážky za vynechání povinných prvků (**1,00 b. za každý**).
- Srážky za překročení času dle Pravidel FIG.
- Srážky za chyby v chování trenéra a závodnice dle Pravidel FIG.
- Srážky za opuštění vymezeného prostoru (linie - přeskok, prostná).
- Srážky za chybějící hudbu dle Pravidel FIG.

2.2. Rozdělení složek hodnocení na náradí (mimo přeskok): žákyně B

2.2.1. známka D

- hodnota obtížnosti **8 nejobtížnějších prvků, včetně závěru** (z toho na kladině a prostných MAX 5 AKRO prvků a MIN 3 GYM prvky), včetně prvků z „Doplňkové tabulky prvků pro nižší věkové skupiny“ (viz příloha ZP - str. 43)
- skladební požadavky **5 požadavků → 0,50 b. za každý** upravené pro tuto kategorii

Známka D na přeskoku vyjadřuje hodnotu obtížnosti skoku.

2.2.2. známka E

max. **10,00 bodů** *)

- srážky za chyby v provedení a umělecký projev dle Pravidel FIG
- krátká sestava

*) max. známku 10,00 bodů může závodnice obdržet pouze tehdy, předvede-li v sestavě 7 a více prvků obtížnosti.

Předvede-li závodnice méně prvků obtížnosti, potom:

- sestava s **5- 6** prvky obtížnosti = neutrální srážka 4,00 b.
 - sestava se **3-4** prvky obtížnosti = neutrální srážka 6,00 b.
 - sestava s **1 až 2** prvky obtížnosti = neutrální srážka 8,00 b.
 - sestava bez předvedení prvku obtížnosti = neutrální srážka 10,00 b.
-

2.2.3. neutrální srážky

- čas, linie, chybějící hudební doprovod dle Pravidel FIG
 - chování trenéra, závodnice dle Pravidel FIG
 - krátká sestava
-

2.3. Rozdělení složek hodnocení na nářadí (mimo přeskok): juniorky B a ženy B

2.3.1. známka D

- hodnota obtížnosti **8 nejobtížnějších prvků, včetně závěru** (z toho
MAX 5 AKRO prvků a MIN 3 GYM prvky)
- skladební požadavky **5 požadavků → 0,50 b. za každý**
- hodnota vazeb
- hodnota vazeb nad rámec pravidel

Známka D na přeskoce vyjadřuje hodnotu obtížnosti skoku.

2.3.2. známka E

max. **10,00 bodů** *)

- srážky za chyby v provedení a umělecký projev dle Pravidel FIG
 - krátká sestava
- *) max. známku 10,00 bodů může závodnice obdržet pouze tehdy, předvede-li 7 a více prvků obtížnosti.

Předvede-li závodnice na kladině a prostných méně prvků obtížnosti, potom:

- sestava s **5-6** prvky obtížnosti = neutrální srážka 4,00 b.
- sestava se **3-4** prvky obtížnosti = neutrální srážka 6,00 b.
- sestava s **1 až 2 prvky** obtížnosti = neutrální srážka 8,00 b.
- sestava bez předvedení prvku obtížnosti = neutrální srážka 10,00 b

Předvede-li závodnice na bradlech méně prvků obtížnosti, potom:

- sestava s **5-6** prvky obtížnosti = neutrální srážka 2,00 b.
 - sestava se **3-4** prvky obtížnosti = neutrální srážka 6,00 b.
 - sestava s **1 až 2 prvky** obtížnosti = neutrální srážka 8,00 b.
 - sestava bez předvedení prvku obtížnosti = neutrální srážka 10,00 b.
-

2.3.3. neutrální srážky

- čas, linie, chybějící hudební doprovod
 - chování trenéra, závodnice dle Pravidel FIG
 - krátká sestava
-

3. PŘEBORNICKÉ SOUTĚŽE KONČÍCÍ V KRAJÍCH

3.1.

Žákyně - základní stupeň povinný čtyřboj

PŘESKOK

bedna nadél (60 - 80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky

1/ seskok z místa na trampolínku - přímý výskok s doskokem na žíněnce

Povoleny 2 skoky.

Hodnocení z 6,00 bodů.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

Specifické srážky:

1.	Chybná technika při seskoku na trampolínku	až 1,00 b.
2.	Nedostatečná výška ve výskoku	až 2,00 b.
3.	Chyby v držení těla ve výskoku	až 2,00 b.
4.	Nedostatečná délka	až 1,00 b.
5.	Chybná technika paží ve výskoku	až 1,00 b.
6.	Všeobecné technické srážky (doskok, dynamika, pád atd.)	až 3,00 b.

HRAZDA po čelo

1/	Ze shybu stojmo odrazem střídnož výmyk do vzporu	1,50 b.
2/	sešín vpřed do shybu vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž)	1,50 b.
3/	svis střemhlav vzadu (výdrž)	1,00 b.
4/	svis vznesmo vzadu (výdrž)	1,00 b.
5/	překot vzad do svisu stojmo vzadu	1,00 b.
6/	vzpřim - výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř		

KLADINA

výška kladiny 80 cm (výška žíněnky 20 cm)

Ze stoje čelně u pravé třetiny kladiny:

- 1/ Dohmatem náskok do vzporu a přešvih únožmo pravou s půlobratem vlevo do vzporu sedmo roznožného bočně
- 2/ mírně přednožit a zákmihem výskok do vzporu dřepmo (levou před pravou) - předpažit a vlnou trupu výpon, oblouky dolů zapažením vzpažit - výkrok levou vpřed upažit - výkrok pravou vpřed a přisunem levé stoj levou vpřed, vzpažit
- 3/ předpažením připažit a odrazem obounož skok vpřed upažit
- 4/ odrazem obounož skok s bočným roznožením levou vpřed
- 5/ odrazem obounož skok vpřed do dřepu (levou vpřed), vzpažit

- 6/ celý obrat ve dřepu pokrčit upažmo, ruce v týl - stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit
- 7/ výkrokem pravé vpřed - váha předklonmo na pravé (výdrž 2 vt), upažit - vzpřim - přinožením levé za pravou dřep, vzpažit - kotoul (s přehmatem pod kladinu) do stoje spojného, předpažením vzpažit
- 8/ výkrok levou vpřed, upažit - odrazem levé s přednožením dolů pravé mírný skok vpřed s doskokem obounož, předpažit - stoj na pravé, zanožit povýš levou, upažit
- 9/ výkrok levou vpřed, vzpažit a odrazem levé s dohmatem na konec kladiny rondat do stoje spojného na zemi, vzpažit zevnitř.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Náskok	0,50 b.
	- srážky: dotyk nohy při přešvihnutí únožmo		- 0,10 b.
2.	Zákmihem výskok do vzporu dřepmo	0,30 b.
	Gymnastická řada: (3+4+5)		
3.	Skok snožmo vpřed	0,50 b.
4.	Skok s bočným roznožením	1,00 b.
	- srážky: bočné roznožení méně než 90°		- 0,50 b.
	bočné roznožení mezi 90°-135°		- 0,10 / 0,30 b.
5.	Skok snožmo vpřed do dřepu	0,50 b.
6.	Celý obrat ve dřepu	0,50 b.
7.	Váha předklonmo (výdrž 2 vt)	0,50 b.
	- srážky: chybějící výdrž 2 vt		- 0,10 b.
	nedostatečný rozsah		- 0,10 / 0,30 b.
	kotoul vpřed	1,00 b.
	- srážky: vztyk jednož		- 0,50 b.
	opora rukou při vztyku		- 0,30 b.
8.	Skok vpřed s doskokem snožmo	0,20 b.
9.	Seskok - rondat do stoje na zemi	1,00 b.

Srážky za techniku, chyby v provedení povinné sestavy a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

PROSTNÁ

Základní postavení - stoj spatný, připažit:

- 1/ Upažit - skrčit přednožmo levou, uchopit levou rukou patu unožit vzhůru s držením levé paty (výdrž 2 vt) stoj únožný levou, předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou - přinožením levé výpon spojný, upažit povýš
- 2/ stoj - výkrok pravou vpřed a švihem přednožit vzhůru levou - výkrok levou vpřed a švihem přednožit vzhůru pravou - výkrok pravou vpřed, přísunem levé stoj spojný
- 3/ přísunný poskok levou vpřed a odrazem pravé skok vpřed na levou a odrazem levé skok přednožmo střížný (núžkový skok), doskok na pravou - výkrokem levé zapažit a skok přednožmo střížný skrčmo (čertík), předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit - výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit
- 4/ odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed a ze dřepu naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem

- 5/ stoj na lopatkách, paže na zemi - výdrž - hluboký leh vznesmo (špičky na zem) - stoj na lopatkách - pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit - přinožením pravé stoj spojný - odrazem snožmo skok přímý s celým obratem, připažením vzpažit
- 6/ předpažením a připažením zapažit - odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit - přemet vlevo - přemet vlevo s půlobratem vlevo do stoje přednožného pravou, přinožením pravé stoj spojný, vzpažit
- 7/ upažením a dřepem kotoul vzad do vzporu stojmo
- 8/ vzpřim a skok s celým obratem vlevo, předpažením vzpažit
- 9/ výkrok levou vpřed, zanožit povyš pravou, upažit (arabeska) - stoj zánožný pokrčmo pravou, vzpažit, prohnutým předklonem ohnutý předklon, vlnou paží upažit a vzpažit zevnitř.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Váha únožmo (výdrž 2 vt) - srážky: chybějící výdrž 2 vt nedostatečný rozsah 0,30 b - 0,10 b. - 0,10 / 0,30 b.
2.	Přednožení švihem pravou, levou (min. 90°) 0,30 b.
3.	Gymnastická řada: nůžkový skok, čertík - srážky: nedostatečný rozsah 1,00 b. - 0,10 / 0,30 b.
4.	Naskočený kotoul vpřed + naskočený kotoul vpřed do sedu roznožného + hluboký předklon - srážky: kotouly bez letové fáze nedostatečně hluboký předklon 1,00 b. pokaždé - 0,30 b. - 0,10 / 0,30 b.
5.	Stoj na lopatkách, leh vznesmo - srážky: provedení s oporem boků leh vznesmo bez dotyku země 0,30 b. - 0,30 b. - 0,10 b.
6.	Akrobatická řada: 2 přemety stranou 2,00 b.
7.	Kotoul vzad do vzporu stojmo 0,50 b.
8.	Skok s celým obratem 0,30 b.
9.	Arabeska 0,30 b.

Srážky za techniku, chyby v provedení povinné sestavy a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

3.2.

Mladší žákyně povinný čtyřboj s bonifikovanými prvky

**základní sestava z 6,00 bodů
bonifikace za prvky nad rámec základní sestavy**

PŘESKOK

bedna našíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek

1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

Povoleny 2 skoky.

Hodnocení z 6,00 bodů.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Specifické srážky:

1. Chybná technika běhu	až 0,50 b.
2. Chyby v náskoku na můstek	až 0,50 b.
3. Chyby v držení těla v první fázi	až 2,00 b.
4. Vysazení v první fázi více než 40°	až 1,00 b.
5. Neprojití stojem na rukou, pokrčené paže, chybná technika v oporové části	až 2,00 b.
6. Nedostatečný odraz z rukou	až 2,00 b.
7. Uvolněné držení těla při pádu do lehu	až 2,00 b.

BRADLA

nižší bradlová žerď (výška 165 cm od podlahy)

Základní sestava:

- 1/ tahem výmyk
- 2/ zákmih 45⁰
- 3/ toč vzad
- 4/ podmet (po toči vzad nikoliv po „výšlapu“)

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1. Tahem výmyk do vzporu	1,50 b.
- srážky: neprovedení tahem	- 0,30 / 0,50 b.	
2. Zákmih	1,00 b.
- srážky: zákmih pod 45 ⁰	- 0,30 / 0,50 b.	
3. Toč vzad	1,50 b.
4. Podmet	2,00 b.

Bonifikace:

1. ad 1/ **Vzepření vzklopno**
(nahrazuje výmyk) + 0,80 b.
2. ad 2/ **Zákmiň do stoje na ruku
snožmo nebo schylmo roznožmo** + 1,00 b.
3. ad 3/ **Toč vzad - zákmiň do stoje
na ruku snožmo nebo roznožmo** + 1,00 b.

Poznámka: **V případě předvedení bonifikovaného prvku č. 2 a 3 bude bonifikace udělena pouze za jeden z nich.**

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

KLADINA

výška kladiny 80 cm (výška žíněnky 20 cm)

Základní sestava:

Z rozběhu čelně u pravého konce kladiny:

- 1/ Odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a půlobratem vlevo ve dřepu stoj na pravé, skrčit přednožmo levou (chodidlo ke kolenu) upažením předpažit a pokrčením předpažmo upažit
- 2/ výkrokem levé podřep, zanožit povýš pravou, předpažit zkřížmo - výkrokem pravé vzad, stoj přednožný levou, připažením upažit - přenosem na levou a naznačenou váhou předklonmo připažením a dohmatem vpřed stoj na ruku bočně s bočným roznožením (bez výdrže 2 vt) - stoj na levé a výkrokem pravé vzad, vzpažit
- 3/ přenos na levou, výkrok pravou vpřed, předpažením upažit - výkrok levou vpřed, připažit a odrazem levé a přednožením pravé skok vpřed, připažením předpažit
- 4/ spojitě odrazem obounož skok s bočným roznožením pravou vpřed, upažit
- 5/ spojitě odrazem obounož přímý skok s doskokem snožmo pravou před levou
- 6/ výkrok levou vpřed a přednožením pravé celý obrat vlevo, zapažit, připažením a předpažením vzpažit - výkrokem pravé vpřed a přísunem levé výpon pravou před levou, upažit
- 7/ vlna trupu, pokrčit předpažmo, spojitě odrazem obounož přímý skok - doskok do dřepu, upažit
- 8/ dřep, vzpažit a kotoul vpřed (bez přehmatu) do dřepu levou vpřed, předpažit - stoj, vzpažit
- 9/ odrazem z rukou na konci kladiny rondat do stoje na zemi.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1. Náskok 0,50 b.
2. Naznačením váhy předklonmo stoj
na ruku bočně s bočným roznožením 1,00 b.
- srážky: neprojití stojem na ruku
(trup vertikálně nad oporou) hodnota prvku se neuznává
(panel D)
nedostatečné bočné roznožení - 0,10 / 0,30 b.
3. Gymnastická řada: (3+4+5)
Skok vpřed 0,30 b.
4. Skok s bočným roznožením 1,00 b.
- srážky: bočné roznožení méně než 90° - 0,50 b.
bočné roznožení mezi 90° - 135° - 0,30 / 0,50 b.
5. Přímý skok s doskokem snožmo 0,50 b.

6.	Celý obrat přednožením	0,40 b.
7.	Přímý skok s doskokem do dřepu	0,30 b.
8.	Kotoul vpřed (bez přehmatu) do dřepu - srážky: kotoul s přehmatem pod kladinu	1,00 b. - 1,00 b.
9.	Seskok - rondat	1,00 b.

Bonifikace:

1.	ad 1/ Odrazem snožmo přešvih skrčmo do vznosu (výdrž 2 vt) roznožmo snožmo	+ 0,20 b. + 0,30 b.
2.	ad 2/ Váha předklonmo (výdrž 2 vt) , zanožit min. 45° nad horizontálu a stoj na rukou	+ 0,10 b.
3.	ad 2/ Stoj na rukou v libovolném provedení (výdrž 2 vt)	+ 0,80 b.
4.	ad 6/ Celý obrat přednožením do zanožení povýš (arabesky) (výdrž ve výponu 2 vt)	+ 0,20 b.

Poznámka: Pokud závodnice nepředvede bonifikovaný prvek č. 3, může znovu zacvičit prvek č. 2 ze základní sestavy.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

PROSTNÁ

Základní sestava:

Základní postavení - stoj spatný připažit:

- 1/ Upažit - skrčit přednožmo levou, uchopit levou rukou levou patu - unožit vzhůru s držením levé paty (výdrž 2 vt) - stoj únožný levou, předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou - přinožením levé výpon spojný, upažit povýš
- 2/ výkrok pravou vpřed ve výponu a švihem přednožit vzhůru levou ve výponu - výkrok levou vpřed a švihem přednožit vzhůru pravou do výponu - výkrok pravou vpřed a přinožením levé stoj spojný
- 3/ přísunný poskok levou vpřed a odrazem pravé skok vpřed na levou a odrazem levé skok přednožmo střížný (nůžkový skok)
- 4/ výkrokem levé vpřed skok přednožmo střížný skrčmo (čertík), předpažením vzpažit, doskok na pravou, přednožit vzhůru levou, upažit - výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit
- 5/ výkrokem levé vpřed stoj na rukou a kotoul o napjatých pažích do dřepu
- 6/ naskočený kotoul do širokého sedu roznožného - hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem
- 7/ posunem nohou vzad snožit, leh na břicho, vzpažit - celý obrat vpravo - stoj na lopatkách, paže na zemi - výdrž - hluboký leh vznesmo (špičky na zem) - stoj na lopatkách - pádem vpřed a skrčením levé klek na levé, pokrčit přednožmo pravou, předpažit - vlnou upažit, vzpažit
- 8/ z kleku přednožného skrčmo pravou přemet vpravo a spojitě přemet vpravo s půlobratem vlevo do stoje přednožného levou - přísunem levé stoj spojný, vzpažit
- 9/ upažením a pádem vzad schylmo bez dohmatu kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo
- 10/ vzpřim a skok s celým obratem vlevo, předpažením vzpažit
- 11/ výkrok levou vpřed, zanožit povýš pravou, upažit (arabeska)

- 12/ mírný stoj rozkročný čelný, připažením a předpažením vzpažit - záklonem vzpor stojmo vzadu (most) s napjatýma nohama - čvrtobrat vlevo a vzpor sedmo levoruč (skrčená levá noha se dotýká země vnější stranou lýtky, pravá pokrčená zánožmo), vzpažit zevnitř pravou, dlaň vzhůru, mírný záklon hlavy.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Váha únožmo - srážky: váha bez výdrže 2 vt nedostatečný rozsah 0,30 b. - 0,10 b. - 0,10 / 0,30 b.
2.	Ve výponu švihem přednožit levou, pravou - srážky: chybějící výpon přednožení méně než 90° 0,40 b. - 0,10 b. - 0,30 b.
Gymnastická řada:		
3.	Skok přednožmo střížný (núžkový skok) 0,50 b.
4.	Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík) 0,50 b.
5.	Stoj na ruce a kotoul do dřepu - srážky: neprojití stojem na ruce (trup vertikálně nad oporou) kotoul o pokrčených pažích 1,00 b. hodnota prvku se neuznává (panel D) - 0,10 / 0,30 b.
6.	Naskočený kotoul do sedu roznožmo + hluboký předklon - srážky: kotoul bez letové fáze nedostatečný předklon 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b. - 0,10 / 0,30 b.
7.	Stoj na lopatkách (výdrž), leh vznesmo - srážky: provedení s oporem boků leh vznesmo bez dotyku země 0,30 b. - 0,30 b. - 0,10 b.
8.	Dva přemety vpravo 1,00 b.
9.	Kotoul vzad schylmo do vzpor stojmo - srážky: pád vzad s dohmatem rukama 0,50 b. - 0,30 b.
10.	Skok s celým obratem 0,30 b.
11.	Zanožení povýš (arabeska) 0,20 b.
12.	Záklonem vzpor stojmo vzadu (most) - srážky: pokrčené nohy v mostu pokrčené ruce v mostu 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b. - 0,10 / 0,30 b.

Bonifikace:

1.	ad 1/ Váha únožmo, upažit (výdrž 2 vt) (nahrazuje váhu únožmo s držením nohy) + 0,20 b.
2.	ad 7/ Stoj na lopatkách - z přednosu roznožmo vně zvolna vysazeně stoj na ruce (špicar) + 0,50 b.
3.	ad 9/ Kotoul vzad do stoje na ruce (přes napjaté paže) + 0,50 b.
4.	ad 12/ Záklonem vzpor stojmo vzadu (most) a zpět do stoje rozkročného (most - vztyk) + 0,20 b.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

4. PŘEBORNICKÉ A MISTROVSKÉ SOUTĚŽE

4.1.

Starší žákyně

čtyřboj s povinnými a bonifikovanými prvky

základní sestava z 6,00 bodů

bonifikace za prvky nad rámec základní sestavy

PŘESKOK

přeskokový stůl 110 - 125 cm, povoleny 2 můstky

1/ přemet

Povoleny 2 přeskoky,

Hodnocení z 6,00 bodů.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Srážky dle Pravidel FIG.

BRADLA

Základní sestava:

- 1/ Ze stoje čelem k n.ž. (můstek povolen) náskok do svisu vysazeně, předkmih - vzepržení vzklopmo a zákmih snožmo 45° (ve vazbě)
- 2/ toč vzad
- 3/ zákmihem výskok skrčmo do vzporu dřepmo na n.ž.
- 4/ přeskok na v.ž. do svisu - vzepržení vzklopmo - zákmih 45°
- 5/ toč vzad
- 6/ podmet (bez výšlapu) do stoje na zemi (možnost doskoku na podložku max. 60 cm)

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Vzepržení vzklopmo a zákmih snožmo 45° (ve vazbě)	1,20 b.
2.	Toč vzad	0,60 b.
3.	Výskok skrčmo do vzporu dřepmo	0,40 b.
4.	Vzepržení vzklopmo na v.ž. - zákmih 45°	0,60 + 0,60b.
5.	Toč vzad	0,60 b.
6.	Podmet	2,00 b.
	- srážky: nedostatečná výška (boky pod úrovní žerdě)		- 1,00 b.

Bonifikace:

1. ad 1/ vzepržení vzklopmo - **zákmih snožmo do stoje na rukou** (provedení ve vazbě) + 1,00 b.
2. ad 1/ vzepržení vzklopmo - **zákmih schylmo roznožmo do stoje na rukou** (provedení ve vazbě) + 0,50 b.

3. ad 2/ toč vzad - **spád vzad do svísu a vzepření vzklopno - zákmih 45° snožmo** + 0,50 b.
4. ad 2/ **toč vzad blízky žerdi** (libovolný) **do zákmihu 45°**
(Stalder, „šlapák“, přemyk) + 0,80 b.
(nahrazuje toč vzad)
5. ad 2/ **toč vzad blízky žerdi** (libovolný) **do stoje na rukou**
(Stalder, „šlapák“, přemyk) + 1,50 b.
(nahrazuje toč vzad)
6. ad 4/ vzepření vzklopno - **zákmih snožmo nebo vzepření vzklopno - zákmih schylmo roznožmo do stoje na rukou** (pouze v případě předvedení bonifikovaného prvku č. 1)
(provedení ve vazbě) + 0,50 b.
7. ad 6/ kmih podmetmo do zákmihu - předkmih - zákmih - předkmih - zákmih - **předkmihem obrat o 180°** do nadhmatu nebo dvojhmatu
(v úrovni žerďe) - puštěním seskok + 0,50 b.
8. ad 6/ zákmih snožmo nebo schylmo roznožmo do stoje na rukou - **předkmihem salto vzad prohnuté** (v úrovni žerďe) + 1,00 b.

Poznámka: V případě vazby vzepření vzklopno - **zákmih snožmo nebo schylmo roznožmo** se neuplatňuje srážka za chybějící toč vzad. Při předvedení této vazby se sčítají bonifikace č. 6 a 8.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz bod 2.1. tohoto Závodního programu.

KLADINA

výška kladiny 125 cm (výška žíněnky 20 cm)

čas: max. 1: 00 min (60 vt)

Základní sestava:

Ze stoje čelně u levého konce kladiny:

- 1/ Dohmatem zvolna (tahem) vzpor dřepmo a půlobrat vpravo, předpažit - výpon (pravá před levou)
- 2/ vlnou paží a předpažením vzpažit - váha předklonmo na levé (výdrž 2 vt), upažit
- 3/ oblouky vzad vzpažit a dohmatem stoj na rukou s bočným roznožením (výdrž 2 vt) - stoj rozkročný levou vpřed
- 4/ přenos na levou - výkrok pravou vpřed, upažit a švihem zanožit povýš levou - výkrokem levé vpřed a odrazem levé dálkový skok se skrčením a přednožením pravé, předpažit levou
- 5/ spojitě přinožením levé za pravou odrazem obouoř skok s bočným roznožením pravou vpřed, pokrčením upažit
- 6/ spojitě přímý skok s doskokem snožmo pravou před levou, předpažit dolů
- 7/ výkrok levou vpřed, pokrčením upažit - výkrok pravou vpřed a celý obrat vpravo se skrčením přednožmo dolů levou (špičku k bérce), vzpažit, vlnou upažit - stoj přednožný levou, upažit - přísuný krok levou, předpažit a stoj přednožný levou, upažit - přednožit vzhůru levou, vzpažit a výkrokem levé vpřed přemet vlevo do stoje přednožného pravou, vzpažit
- 8/ přenos na pravou, přednožit levou, předpažením a připážením zapažit - zanožením levé celý obrat vlevo a přednožit levou, připážením a předpažením vzpažit - stoj přednožný levou, vlnou upažit
- 9/ výkrok levou vpřed - výkrok pravou vpřed a výpon na pravé, vzpažit - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo (z místa nebo po předskoku).

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Náskok - srážky: neprovedení zvolna 0,50 b. - 0,30 b.
2.	Váha předklonmo - srážky: chybějící výdrž 2 vt nedostatečný rozsah 0,50 b. - 0,10 b. - 0,10 / 0,30 b.
3.	Stoj na rukou s bočným roznožením - srážky: neprojití stojem na rukou (trup vertikálně nad oporou) chybějící výdrž 2 vt nedostatečné bočné roznožení 1,00 b. hodnota prvku se neuznává (panel D) - 0,30 b. - 0,10 / 0,30 b.
4.	Gymnastická řada: (4+5+6) Dálkový skok - srážky: bočné roznožení méně než 90° bočné roznožení mezi 90° - 135° 1,00 b. - 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b.
5.	Skok s bočným roznožením - srážky: bočné roznožení méně než 90° bočné roznožení mezi 90° - 135° 1,00 b. - 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b.
6.	Přímý skok s doskokem snožmo 0,20 b.
7.	Přemet stranou 1,00 b.
8.	Celý obrat zanožením 0,30 b.
9.	Seskok - salto vpřed skrčmo 0,50 b.

Bonifikace:

1.	ad 1/ Zvolna vysazeně roznožmo stoj na rukou - zvolna snožmo do dřepu + 0,50 b.
2.	ad 3/ Váha předklonmo (2 vt) - stoj na rukou snožmo (2 vt), přechod do stoje s bočným roznožením + 0,30 b.
3.	ad 6/ Přímý skok - výkrokem jedné a švihem druhé nohy stoj se skrčením zánožmo povýš jedné nohy k hlavě, vzpažit (záklon hlavy, chodidlo ve výši hlavy) + 0,20 b.
4.	ad 8/ Celý obrat zanožením do přednožení (min. 90°), výdrž 2 vt. + 0,20 b.
5.	ad 9/ Salto vpřed schylmo + 0,20 b.

Poznámka: Pokud závodnice nepředvede bonifikovaný prvek č. 2, může znovu zacvičit prvek č. 3 ze základní sestavy.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

Pomalé a neplynulé cvičení - viz čl. 2.1. a Pravidla FIG (specifické srážky a srážky za umělecký projev).

PROSTNÁ

akrobatický pás 17 m nebo diagonála plochy 12 x 12 m. Je možné rovněž využít celou plochu 12x12m
čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný (srážky - viz Závodní program bod 2.1.3.)

Základní sestava:

Sestava musí obsahovat níže uvedené prvky nebo jejich bonifikované obtížnější varianty v daném pořadí. Choreografie mezi jednotlivými prvky libovolná. Do sestavy je možno vložit maximálně 2 prvky hodnoty A nad rámec popisu. Pořadí povinných prvků však musí být zachováno.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

Akrobatická řada:	
1. Rondat a rychlý přemet vzad	1,00 b.
2. Přemet vzad zvolna	0,50 b.
Gymnastická řada: (3+4)	
3. Dálkový skok	0,30 b.
4. Nůžkový skok	0,30 b.
5. Dvojný obrat ve výponu jednoož	0,30 b.
6. Stoj na rukou s celým obratem	0,50 b.
7. Kotoul vzad do stoje na rukou	0,50 b.
- srážky: pád vzad s dohmatem	- 0,10 / 0,30 b.
pokrčené paže	- 0,10 / 0,30b.
Akrobatická řada: z rozběhu 1-2 kroků přemetový poskok	
8. Přemet vpřed s letovou fází s doskokem jednoož - přemet vpřed s doskokem snožmo - kotoul letmo - odrazem snožmo skok s obratem 180°	2,00 b.
9. Váha předklonmo	0,30 b.
- srážky: váha bez výdrže	- 0,10 b.
nedostatečný rozsah	- 0,10 / 0,30 b.
10. Kotoul vpřed do sedu roznožmo + hluboký předklon	0,30 b.
- srážky: nedostatečně hluboký předklon	- 0,10 / 0,30 b.

Bonifikace:

1. ad 1/ Rondat - 3 rychlé přemety vzad	+ 0,30 b.
2. ad 2/ 1-2 přeměnné poskoky vpřed - přemet vzad zvolna - přemet vzad s bočním roznožením	+ 0,20 b.
2 přemety vzad s bočním roznožením	+ 0,30 b.
3. ad 7/ Kotoul vzad do stoje na rukou s obr. 180° do podhmatu s napjatými pažemi (obrat musí být dokončen ve stoji) - kotoul vpřed schylimo - odrazem snožmo skok s obr. 180°	+ 0,30 b.
4. ad 8/ Přemet vpřed s letovou fází s doskokem jednoož - přemet vpřed s doskokem snožmo - flik vpřed - spojitě skok prohnutě - skok prohnutě s obr. 180°	+ 0,30 b.
(výskoky nemusí být navázané, nahrazují přemet stranou)	
5. ad 10/ Kotoul vpřed do přednosu roznožmo vně - zvolna vysazeně stoj na rukou do přednosu roznožmo vně	+ 0,30 b.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

4.2.

Žákyně A

čtyřboj s povinnými a bonifikovanými prvky

základní sestava z 6,00 bodů bonifikace za přidané prvky

PŘESKOK

přeskokový stůl 115 - 125 cm, povolen 1 můstek

1/ přemet

Povoleny 2 přeskoky.

Hodnocení z 6,00 bodů.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Srážky dle Pravidel FIG.

BRADLA

sestava s povinnými prvky

Sestava musí obsahovat níže uvedené prvky nebo jejich bonifikované obtížnější varianty v daném pořadí.

Povinné prvky:

- 1/ Ze stoje čelem k n.ž. (můstek povolen) náskok do svisu vysazeně, předkmih - vzepření vzklopno a zákmih snožmo nad 45° (ve vazbě)
- 2/ Toč vzad blízky žerdi (libovolný) do zákmihu 45° (Stalder, „šlapák“, přemyk)
- 3/ spád vzad do svisu a vzepření vzklopno
- 4/ zákmihem výskok skrčmo do vzporu dřepmo na n.ž.
- 5/ přeskok na v.ž. do svisu - vzepření vzklopno - zákmih min. nad 45°
- 6/ veletoč vzad (povolen toč vzad před seskokem bez srážky)
- 7/ podmet (v libovolném provedení)

Poznámka: Mezi prvky č. 6 a 7 je možno vložit toč vzad, vzepření vzklopno.

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

- | | | |
|----|---|---------------------------|
| 1. | Vzepření vzklopno a zákmih snožmo nad 45° (ve vazbě) | 1,00 b. |
| 2. | Toč vzad blízky žerdi (libovolný) do zákmihu 45°
(Stalder, „šlapák“, přemyk) | 1,50 b. |
| | - srážky: zákmih pod 45° | - 0,30 b. |
| | zákmih pod úroveň ramen | - 0,50 b. |
| | | (hodnota prvku se uznává) |
| 3. | Spád vzad do svisu a vzepření vzklopno | 0,50 b. |
| 4. | Výskok skrčmo do vzporu dřepmo na n.ž. | 0,30 b. |
| 5. | Vzepření vzklopno na v.ž. - zákmih min nad 45° | 0,50 b. |
| 6. | Veletoč vzad | 1,20 b. |

7. Podmet 1,00 b.
 - srážky: nedostatečná výška
 (boky pod úroveň žerdě) - 0,50 b.

Poznámka: Mezi prvky č. 6 a č. 7 je možno vložit toč vzad, vzepršení vzklopmo.

Bonifikace:

1. ad 1/ vzepršení vzklopmo a **zákmih snožmo do stoje na rukou** (ve vazbě) + 1,00 b.
2. ad 1/ vzepršení vzklopmo a **zákmih schylmo roznožmo do stoje na rukou** (ve vazbě) + 0,20 b.
3. ad 2/ toč vzad blížký žerdi (libovolný) **do stoje na rukou** (Stalder, „šlapák“, přemyk) + 1,00 b.
4. ad 5/ Vzepršení vzklopmo na v.ž. - **zákmih snožmo do stoje na rukou** (provedení ve vazbě) + 0,60 b.
5. ad 7/ Veletoč vzad nebo 2 veletоче vzad a **salto vzad prohnuté** (nahrazuje podmet) + 0,60 b.
6. ad 7/ **Zákmih do stoje na rukou (i roznožmo) - salto vzad prohnuté** (nahrazuje podmet) + 0,40 b.

Poznámka: Po bonifikovaném prvku č. 4 nelze přímo zařadit salto vzad prohnuté z důvodu vynechání veletоче vzad ze základní sestavy.
 Je možno vložit vzklopku nebo toč vzad po veletochi vzad.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

KLADINA

sestava s povinnými prvky

výška kladiny 125 cm (výška žíněnky 20 cm)

čas: max. 1:30 (90vt.)

Sestava musí obsahovat níže uvedené prvky nebo jejich bonifikované obtížnější varianty v daném pořadí. Choreografii mezi jednotlivými prvky lze libovolně upravit.

Základní sestava:

Ze stoje bočně na konci kladiny:

- 1/ Dohmatem a odrazem snožmo přednos roznožmo vně (naznačit) - zvolna vysazeně roznožmo kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu do lehu, přednožit - skrčením přednožmo a dřepem stoj spojný
- 2/ dálkový skok se skrčením přednožmo a přednožením pravé, doskok do podřepu, zanožit levou, upažit
- 3/ spojitě odrazem obouoň skok s bočným roznožením pravou vpřed
- 4/ spojitě odrazem obouoň skok s přednožením pravé a skrčením přednožmo levé
- 5/ přemet vzad zvolna z přednožení - přemet vzad s doskokem snožmo (flik) nebo přemet vzad s bočným roznožením (blecha)
- 6/ dvojný obrat ve výponu
- 7/ odrazem levé a přednožením dolů pravé mírný skok, vzpažit - mírným skokem celý obrat vlevo do podřepu levou vpřed
- 8/ odrazem obouoň skok s bočným roznožením pravou vpřed, upažit, doskok na pravou, zanožit povýš levou

- 9/ stoj na rukou čelně (výdrž 2 vt) - zvolna čelným roznožením vzpor stojmo rozkročný
 10/ odrazem snožmo salto vzad skrčmo do stoje na zemi

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

1.	Náskok - srážky: neprovedení zvolna tahem 0,30 b. - 0,30 b.
2.	Gymnastická řada: (2+3+4) Dálkový skok - srážky: bočné roznožení méně než 90° bočné roznožení mezi 90°-135° 0,50 b. - 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b.
3.	Skok s bočným roznožením - srážky: bočné roznožení méně než 90° bočné roznožení mezi 90°-135° 0,50 b. - 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b.
4.	Skok „Jánošík“ 0,50 b.
5.	Přemet vzad zvolna z přednožení - přemet vzad snožmo (flik) nebo s roznožením (blecha) - srážky: přednožení méně než 90° nebo bez přednožení 1,50 b. - 0,30 b.
6.	Dvojný obrat jednoho 0,50 b.
7.	Skok s celým obratem do podřepu - srážky: nedostatečný rozsah skoku 0,20 b. - 0,10 / 0,30 b.
8.	Skok s bočným roznožením s doskokem jednoho - srážky: bočné roznožení méně než 90° bočné roznožení mezi 90°-135° 0,50 b. - 0,50 b. - 0,10 / 0,30 b.
9.	Stoj na rukou čelně do vzporu stojmo - srážky: stoj na rukou bez výdrže 2 vt neplynulý přechod do vzporu neprovedení zvolna 1,00 b. - 0,10 b. - 0,10 / 0,30 / 0,50 b. - 0,10 / 0,30 / 0,50 b.
10.	Seskok - salto vzad skrčmo 0,50 b.

Bonifikace:

1.	ad 1/ Z přednosu roznožmo vně - zvolna vysazeně stoj na rukou a kotoul vpřed přemet vpřed zvolna + 0,20 b. + 0,50 b.
2.	ad 2/ Dálkový skok s výměnou nohou + 0,20 b.
3.	ad 5/ Přemet vzad zvolna z přednožení ve vazbě s flikem nebo „blechou“ + 0,80 b.
4.	ad 5/ Dva fliky nebo „blechy“ ve vazbě nebo jedna „blecha“ a druhý flik (nahrazují přemet vzad zvolna z přednožení) + 1,00 b.
5.	ad 10/ Stoj na rukou čelně do přednosu roznožmo vně a zvolna vysazeně stoj na rukou - zvolna čelným roznožením vzpor stojmo rozkročný + 0,60 b.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

Pomalé a neplynulé cvičení - viz čl. 2.1. a Pravidla FIG (specifické srážky a srážky za umělecký projev).

PROSTNÁ sestava s povinnými prvky

plocha: 12 x 12 m

čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný (srážky viz ZP bod 2.1.3.)

Sestava musí obsahovat níže uvedené prvky nebo jejich bonifikované obtížnější varianty v daném pořadí. Choreografii mezi jednotlivými prvky libovolná. Do sestavy je možno vložit maximálně 2 prvky hodnoty A nad rámec popisu. Pořadí povinných prvků však musí být zachováno.

Základní sestava:

- 1/ jeden až dva kroky - přemetový poskok, vzpažit - rondat - rychlý přemet vzad - salto vzad skrčmo nebo schylmo
- 2/ kotoul vzad do stoje na rukou s napjatými pažemi a celý obrat (do podhmatu) a kotoul vpřed schylmo - stoj
- 3/ přeměnný poskok pravou a odrazem pravé dálkový skok se skrčením a přednožením levé, doskok na levou
- 4/ výkrok pravou a přednožením levé skok s celým obratem vpravo
- 5/ výkrokem levé vzad s celým obratem vlevo přeměnný poskok a odrazem levé kadet
- 6/ stoj spojný - podřep na pravé, skrčit přednožmo levou (špičku k pravému kolenu, ruce na levý kotník) - přednožit vzhůru (obě ruce drží kotník) - výdrž, upažit pravou a unožit vzhůru (levá ruka drží kotník) - výdrž 2 vt
- 7/ jeden až dva kroky - přemetový poskok - přemet vpřed s doskokem snožmo - flik vpřed - kotoul letmo do dřepu - skok s celým obratem do stoje
- 8/ dvojný obrat, přednožit pokrčmo
- 9/ výkrokem levou vpřed a naznačenou váhou předklonmo přemet vpřed zvolna s dopadem na jednu nohu - stoj přednožný levou
- 10/ přednožit levou a přemet vzad zvolna s dopadem na jednu nohu do stoje přednožného levou
- 11/ z rozběhu 2 - 3 kroků - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo

Hodnoty povinných prvků a specifické srážky:

Akrobatická řada:	
1. Rondat - flik - salto vzad skrčmo nebo schylmo - srážky: vynechání jednoho prvku řady více než 2 kroky v rozběhu 1,50 b. hodnota vazby se neuznává (panel D) - 0,10 b.
1. Kotoul vzad do stoje na rukou a celý obrat do podhmatu s napjatými pažemi a kotoul vpřed schylmo - srážky: pokrčené paže v kotoulu vzad neplynule provedený obrat ve stoji nedokončený obrat do podhmatu obrat neprovedený podhmatem kotoul vpřed v provedení skrčmo 1,00 b. - 0,10 / 0,30 b. - 0,10 / 0,30 / 0,50 b. - 0,10 / 0,30 / 0,50 b. (hodnota prvku se uznává) hodnota prvku se neuznává (panel D) - 0,30 b.
Gymnastická řada: (3+4)	
3. Dálkový skok 0,30 b.
4. Přednožením levé skok s celým obratem 0,30 b.
5. Kadet 0,30 b.

6.	Váha v unožení	0,30 b.
7.	Akrobatická řada + gymnastický skok: Přemet vpřed + flik vpřed + kotoul letmo a skok s celým obratem - srážky: vynechání jednoho prvků řady vynechání gymn. skoku hodnota vazby se neuznává (panel D) - 0,10 b.	1,00 b.
8.	Dvojný obrat jednož	0,30 b.
9.	Váha předklonmo a přemet vpřed zvolna - srážky: nevyznačení váhy předklonmo - 0,10 b.	0,30 b.
10.	Přemet vzad zvolna	0,30 b.
11.	Salto vpřed skrčmo	0,40 b.

Bonifikace:

1.	ad 1/ Salto vzad prohnutě	+ 0,20 b.
2.	ad 1/ Rondat - flik - tempo salto - flik - salto vzad skrčmo	+ 0,30 b.
3.	ad 1/ Rondat - flik - tempo salto - flik - salto vzad prohnutě	+ 0,50 b.
4.	ad 2/ Kotoul vzad do stoje s obratem 360° ve stoji (podhmatem) - vzpor stojmo - vzpřim - skok prohnutě s obr. 180° (nahrazuje kotoul vpřed schylmo) Bonifikace nebude uznána: - pokud obrat 360° nebude předveden podhmatem (nebude uznán ani povinný prvek 2) - pokud obrat 360° podhmatem nebude dokon čen (povinný prvek 2 bude uznán)	+ 0,30 b.
5.	ad 7/ Přemet vpřed - flik vpřed - salto vpřed skrčmo	+ 0,30 b.
6.	ad 7/ Přemet vpřed - (flik vpřed) - salto vpřed prohnutě	+ 0,30 b.
7.	ad 9/ Přemet vpřed zvolna - „šprajcka“	+ 0,20 b.
8.	ad 10/ Přemet vzad zvolna - přemet vzad s bočným roznožením - salto vzad prohnutě s doskokem jednož	+ 0,30 b.

Poznámka: Před bonifikovaným prvkem č. 6(ad 7 salto vpřed prohnutě) je možno vypustit prvek ze základní sestavy (flik vpřed). Pokud však bude salto vpřed provedeno pouze skrčmo nebo schylmo, nebude uznána hodnota povinné řady 7/ dle popisu.

Srážky za techniku, chyby v provedení základní sestavy a bonifikovaných prvků a všeobecné chyby - viz článek 2.1. tohoto Závodního programu.

4.3.

Kadetky volný čtyřboj + povinný čtyřboj

A. VOLNÝ ČTYŘBOJ

- Modifikovaná verze Pravidel FIG

B. POVINNÝ ČTYŘBOJ

PŘESKOK

přeskokový stůl 110 - 125 cm, žíněnky v úrovni stolu, povolen 1 můstek

1/ přemet

2/ rondat - flik

3/ rondat

Doskok ze všech přeskoků do stoje na žíněnky.

Dva přeskoky. Do výsledku se započítává průměrná známka z obou přeskoků.
Srážky dle pravidel FIG.

Hodnocení:

1. přemet	2,00 b.
2. rondat - flik	5,00 b.
3. rondat	2,00 b.

Poznámka: Přemet je povinný. Výběr druhého skoku - rondat nebo rondat - flik.

BRADLA

Základní povinná sestava:

1/ nabrání kmihu	0,50 b.
2/ předkmihem obrat o 180°	0,50 b.
3/ předkmihem obrat o 180° min. 45°	0,50 b.
4/ předkmihem obrat o 180° min. 45°	0,50 b.
5/ veletoč vzad	0,50 b.
6/ předkmihem salto	0,50 b.

Maximální hodnota za základní povinné požadavky (známka D) 3,00 b.

Prvky nad základní rámec:

7/ veletoč vzad s obr. 180° do podhmatu	0,50 b.
8/ veletoč vpřed	0,50 b.
9/ veletoč vpřed s obr. 180°	0,50 b.
10/ veletoč vzad s obr. 360°	0,50 b.

Maximální hodnota za prvky nad základní rámec 2,00 b.

Maximální známka D 5,00 b.

Poznámka: Před prvkem č. 6 a 9 je možno vložit bez srážky veletoč vzad nebo vpřed.

Hodnocení povinné sestavy:

1. Základní povinné požadavky musí být zacvičeny v uvedeném pořadí a v přímém spojení, tj. bez přidavných prvků (jako např. vzkločky, zákmihy, toče atd.).
2. Uznání či neuznání splnění základních povinných požadavků a požadavků nad základní rámec bude hodnoceno v souladu s pravidly FIG.
3. Prvky nad základní rámec mohou být vloženy až za základní povinný požadavek č. 5 - veletoč vzad. Tyto prvky mohou být zacvičeny v libovolném pořadí.
4. Ostatní chyby a srážky v provedení budou hodnoceny dle pravidel FIG.

Srážky:

- za nesprávné pořadí prvků základní povinné sestavy 0,50 b.
- za každý přidaný prvek zacvičený mezi jednotlivými základními povinnými požadavky 1.00 b.

Hodnocení panel E - dle pravidel FIG s následující úpravou:

Maximální známka E:

- při předvedení 6 základních povinných prvků 10,00 b.
- při předvedení 5 základních povinných prvků 8,00 b.
- při předvedení 4 základních povinných prvků 7,00 b.
- při předvedení 3 a méně základních povinných prvků 0,00 b.

KLADINA

Povinná sestava - sestava složená z povinných požadavků zacvičených v níže stanoveném pořadí doplněná o individuální pohybovou choreografii.

Čas: max. 1,00 min. (60 vt)

Povinné požadavky:

1. Dálkový skok a skok s bočným roznožením s doskokem jednož 1,00 b.
2. Libovolný obrat jednož hodnoty C dle Pravidel FIG 1,00 b.
3. Přemet vzad zvolna do „íčka“ (výdrž 2 s) 1,00 b.
4. Akrobatická řada dvou prvků s letovou fází – může být součástí povinného požadavku č. 5, oba požadavky budou uznány (nemusí být salto, prvky mohou být stejné) 1,00 b.
5. Závěr sestavy:
 - prohnuté salto vzad, vpřed 0,00 b.
 - s jedním prvkem s letovou fází před prohnutým saltem vzad, vpřed 0,30 b.
 - s dvěma prvky s letovou fází před prohnutým saltem vzad, vpřed 0,50 b.

Srážky:

- za nedodržení pořadí povinných požadavků 0,50 b.
- za každý přidaný prvek A a vyšší obtížnosti navíc, zacvičený mezi jednotlivými základními požadavky 0,30 b.

Chybějící choreografie mezi jednotlivými prvky, pomalé a neplynulé cvičení - viz Pravidla FIG (specifické srážky za umělecký projev).

PROSTNÁ

Povinná sestava - sestava složená z povinných požadavků zacvičených v níže stanoveném pořadí doplněná o individuální pohybovou choreografii.

Hudební doprovod je povinný. Čas max. 1,30 min. (90 vt)

Povinné požadavky:

- | | | |
|----|---|-----------|
| 1. | Přímá akrobatická vazba dvou salt (min. B+B)
(prvky mohou být stejné nebo různé) | 1,00 b. |
| | - při předvedení prvku obtížnosti C | + 0,50 b. |
| 2. | Pasáž dvou gymnastických skoků s bočním roznožením 180° (skoky dle pravidel FIG) | 1,00 b. |
| 3. | Rondat (flik) tempo salto - tempo salto - flik - salto vzad prohnuté - ve vazbě se skokem s přednožením roznožmo (štika) nebo se saltem vpřed | 1,00 b. |
| 4. | Skok se záklonem hlavy (dle pravidel FIG) | 1,00 b. |
| 5. | | |
| | • Rondát flik salto vzad min. obtížnosti B | 1,00 b. |
| | • Rondát flik salto vzad obtížnosti C | + 0,50 b. |

Srážky:

- za nedodržení pořadí povinných požadavků 0,50 b.

Chybějící choreografie mezi jednotlivými prvky, pomalé a neplynulé cvičení - viz Pravidla FIG (specifické srážky a srážky za umělecký projev).

Poznámka: Při vynechání prvku, přidání prvku nebo přerušení není vazba uznána.

KLADINA, PROSTNÁ

Maximální známka E:

- při předvedení 5 povinných požadavků 10,00 b.
- při předvedení 4 povinných požadavků 8,00 b.
- při předvedení 3 povinných požadavků 6,00 b.
- při předvedení 2 a méně povinných požadavků 0,00 b.

4.4.

Juniorky A
volný čtyřboj + finále

A. VOLNÝ ČTYŘBOJ

- **Modifikovaná verze** Pravidel FIG

B. FINÁLE NA JEDNOTLIVÝCH NÁŘADÍCH

- **závod III** dle Pravidel FIG

4.5.

Ženy - mistrovská třída
volný čtyřboj + finále

A. VOLNÝ ČTYŘBOJ

- **závod I** dle Pravidel FIG

B. FINÁLE NA JEDNOTLIVÝCH NÁŘADÍCH

- **závod III** dle Pravidel FIG

4.6.

Žákyně B

volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 110 - 125 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. vzepření vzklopmo
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď
4. stoj na rukou
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

čas: max. 1:30 min. (90vt)

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz Pravidla FIG)
2. obrat jednož min. 360° (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

*) Poznámka: Povinný prvek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

plocha: 12 x 12 m

čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný (srážky - viz Závodní program bod 2.2.3.)

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz Pravidla FIG)
2. obrat jednož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází
4. salto vpřed/stranou
5. závěr sestavy
 - řada bez salta obdrží 0,00 b.
 - akrobatická řada se saltem 0,30 b.
 - akrobatická řada nebo akrobatický prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

4.7.

Juniorky B

volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 125 cm, povolen 1 můstek

1/ volný přeskok (1 přeskok)

Povoleny 2 přeskoky při předvedení prvního přeskoku z jiné než z 1. skupiny.
Do výsledku se započítává známka jednoho předvedeného přeskoku, v případě dvou přeskoků lepší známka z obou přeskoků.

Hodnocení a srážky dle Pravidel FIG.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

- 1 - letový prvek z vyšší žerdi na nižší žerd'
- 2 - letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerd'
- 3 - prvek blízky žerdi s výjimkou:
 - letových prvků a
 - zákmihu do stoje
- 4 - neletový prvek s obr. min. 180° (kromě náskoku, seskoku)
 - prvek musí být z pravidel FIG
 - obrat musí být provedený nad horizontálou
- 5 - závěr sestavy
 - žádný závěr nebo závěr obtížnosti A obdrží 0,00 b.
 - závěr obtížnosti B 0,30 b.
 - závěr obtížnosti C a vyšší 0,50 b.

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ➤ B (obrat) + B (obrat nebo let) | 0,20 b. |
| ➤ B (obrat) + C | 0,20 b. |
| ➤ C (obrat) + B (let nebo závěr) | 0,30 b. |
| ➤ C (obrat) + C | 0,30 b. |
| ➤ B/C + D (let) | 0,40 b. |
| ➤ vazby dle pravidel | hodnota vazby + 0,50 b. |

Poznámka: Pořadí prvků ve vazbách musí být zachováno.

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

- 1 - spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz Pravidla FIG)
- 2 - obrat jednož (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- 3 - akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
- 4 - akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
- 5 - závěr sestavy
 - žádný závěr nebo závěr obtížnosti **A** obdrží 0,00 b.
 - závěr obtížnosti **B** 0,30 b.
 - závěr obtížnosti **C a vyšší** 0,50 b.

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) 0,20 b.
 - mimo závěr
- **A/B + C** (s letovou fází) 0,30 b.
 - mimo závěr
- **B + B + B** (všechny s letovou fází) 0,30 b.
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **B + B + C** (všechny s letovou fází) 0,30 b.+ 0,10b. (SB)
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **akrobatické vazby dle pravidel** **hodnota vazby + 0,50 b.**
- **gym a mix. vazby dle pravidel** **hodnota vazby + 0,20 b.**

Poznámka : Dle Pravidel FIG platí bonifikace za dlouhou akrobatickou řadu 3 a více akrobatických prvků přímo spojených od B+B+C – tzv. série bonus (SB) + 0,10b. Pořadí prvků obtížnosti může být libovolné (vč. náskoku a seskoku).

Pro získání bonifikace za dlouhé akrobatické řady (SB) mohou být ve spojení více než dvou akrobatických prvků použity akrobatické prvky bez letové fáze minimálně hodnoty B (kromě výdrží).

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

- 1 - pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním, čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo - viz Pravidla FIG
- 2 - akrobatická řada se dvěma různými salty
- 3 - dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
- 4 - salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy
- 5 - závěr sestavy
 - žádný závěr nebo závěr obtížnosti **A** obdrží 0,00 b.
 - závěr obtížnosti **B** 0,30 b.
 - závěr obtížnosti **C a vyšší** 0,50 b.

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **B + A** 0,20 b.
- **A/B + C** 0,30 b.

Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **A/B + C** 0,20 b.
- **A + A + B** 0,20 b.
- **A + A + C** 0,30 b.
- **vazby dle pravidel** **hodnota vazby + 0,50 b.**

Poznámka: *Akrobatické prvky s letovou fází bez dohmatu rukou (salta).

4.8.

Ženy B

volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 125 cm

jako juniorky B
viz str. 34-36

4.9.

Juniorky C a Ženy C

volný čtyřboj dle Pravidel FIG s těmito úpravami :

Známka D - hodnota obtížnosti - prvky dle Pravidel FIG a doplňkové tabulky prvků (viz ZP), min. 4 prvky, z toho min. 2A dle pravidel FIG

chybějící prvek obtížnosti - neutrální srážka 0,50b z výsledné známky na nářadí

- skladební požadavky - neuplatňují se ZP dle Pravidel FIG, platí pouze požadavky uvedené u jednotlivých nářadí níže.

- Hodnota každého skladebního požadavku = 1,00 b.

Známka E - max. 10 b. - obdrží závodnice pouze při splnění požadované obtížnosti a počtu prvků obtížnosti.

-za každý chybějící prvek obtížnosti A dle pravidel FIG nebo chybějící prvek celkem - neutrální srážka 0,50b. (sráží se z VZ závodnice)

- srážky za chyby v provedení a umělecký dojem dle Pravidel FIG

- neutrální srážky - za chybějící prvky a prvky obtížnosti - viz výše

- čas, linie, chybějící hudební doprovod dle Pravidel FIG, pokud je požadován

- chování trenéra závodnice dle Pravidel FIG

Přeskok

Dle pravidel FIG a doplňkové tabulky - dva skoky, lepší se počítá

Bradla

Min. 4 prvky, z toho 2 A.

Skladební požadavek - přechod z n.ž. na v.ž.

Kladina

Čas max. 90 vteřin

Min. 4 prvky. Všechny minimálně hodnoty A dle pravidel FIG

členění na gym a akro není třeba

Prostná

Čas max. 90 vteřin

Cvičení může být prováděno i na páse

Hudební doprovod doporučený, ale není povinný

Min. 4 prvky. Všechny minimálně hodnoty A dle pravidel FIG

Členění na gym a akro není třeba

V této kategorii nesmí startovat závodnice, které v témže roce startovaly v kategorii B či A a naopak.

4.10.

II. LIGA

volný čtyřboj se skladebními požadavky

jako juniorky B

viz str. 33-35

Všeobecné pokyny:

1. Družstva jsou složena až z 6ti závodnic.
2. Hostování povoleno, základ družstva tvoří **minimálně** 2 závodnice mateřské jednoty. Za hostující závodnici se považuje závodnice jiné TJ (ne zahraniční).
3. Družstva startují ve složení 3 + 1. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty.
4. Vítězné družstvo **automaticky** postupuje do I. ligy. **Viz čl. 4.11 (Organizační pokyny)**
5. Závodní věk viz 1.2.6 str.4

4.11.

I. LIGA

volný čtyřboj

obtížnost: závod I FIG

Všeobecné pokyny:

1. Družstva jsou složena až z 6ti závodnic.
2. Hostování povoleno, základ družstva tvoří **minimálně** 2 závodnice mateřské jednoty. Za hostující závodnici se považuje závodnice jiné TJ (ne zahraniční).
3. Družstva startují ve složení 3 + 1. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty.
4. Vítězné družstvo (**případně další družstvo v pořadí**) postupuje **automaticky** do Extraligy.
5. Poslední družstvo **automaticky** sestupuje do II. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku II. Ligy
6. Závodní věk – viz bod 1.2.6 (str.4)
7. Závodí se ve volném čtyřboji - obtížnost: závod I FIG.

Organizační pokyny:

1. **Do příštího ročníku postupují automaticky družstva na 2.- 7.místě, vítěz II. ligy a sestupující družstvo z Extraligy.**
2. Pokud oddíl usoudí, že nebude schopen **družstvo do I. ligy postavit**, může se do 30.9. roku konání soutěže odhlásit. Osloveno bude další družstvo v pořadí za družstvem, které se kvalifikovalo do I. ligy podle výsledků v II. lize. Maximálně však do 3. místa. Poté bude osloveno družstvo sestupující z I. ligy. Pokud ani toto družstvo neprojeví zájem o účast v I. lize, nebude počet družstev naplněn. **Při nedodržení termínu, odhlášení a nepostavení družstva do soutěže, nebude družstvo moci startovat ani v II. lize.**

4.12.

EXTRALIGA

volný čtyřboj obtížnost: závod I FIG

Všeobecné pokyny:

1. Družstva, maximálně 6 členná, startují ve složení 3 + 1 v každé disciplíně. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty.
2. Hostování povoleno, základ družstva tvoří **minimálně 2** závodnice mateřské jednoty. Za hostující závodnici se považuje závodnice jiné TJ (i ze zahraničí bez české státní příslušnosti).
3. Poslední družstvo sestupuje **automaticky** do I. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku I. ligy.
4. Výsledné pořadí určuje nasazení na nářadí v následujícím ročníku.
5. Závodní věk – viz bod 1.2.6. (str.4)
6. Závodí se ve volném čtyřboji - závod I FIG.

Organizační pokyny:

1. Oddíly, které se v uplynulém roce kvalifikovaly do Extraligy, (prvních pět z Extraligy a vítěz I.ligy) jsou automaticky přihlášeny do soutěže Extraligy.
2. Pokud oddíl usoudí, že nebude schopen družstvo v Extralize postavit, **může do se do 30.9. roku konání soutěže odhlásit. Neučiní-li tak, a přesto družstvo nepostaví k soutěži, bude sankcionován pokutou 10 000 Kč a nebude mu umožněn start tohoto družstva v I. lize.** Odhlásí-li se v řádném termínu, bude osloveno další družstvo v pořadí za družstvem, které se kvalifikovalo do Extraligy podle výsledků v I. lize. Maximálně však do 3. místa. Poté bude osloveno družstvo sestupující z Extraligy. Pokud ani toto družstvo neprojeví zájem o účast v Extralize, nebude počet družstev naplněn.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ PRO NIŽŠÍ VĚKOVÉ SKUPINY NAD RÁMEC PRAVIDEL

PŘESKOK:

Hodnoty přeskoků

- | | | |
|-------------------------|-------|---------|
| 1. roznožka | | 0,80 b. |
| 2. roznožka se zášvihem | | 1,30 b. |
| 3. skrčka | | 1,00 b. |
| 4. skrčka se zášvihem | | 1,50 b. |

BRADLA:

Prvky A

výmyk na n.ž, výmyk na v.ž., ~~toč vpřed~~,
ze vzporu stojmo toč vpřed nebo vzad skrčmo,
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA:

Prvky A

- **akrobatické prvky**
 - stoj na ruce (poloha libovolná), kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, vznožení čelně nebo roznožení (výdrž 2 vt)
závěry: rondo odrazem z rukou na konci kladiny, stoj na ruce čelně a zánožka s půlobratem vlevo (povinný seskok z kategorie mladších záskyň v ZP 2006-2009)
odrazem jednožal salto stranou prohnutě (arab), odrazem jednožal salto vpřed prohnutě (šprajcka)
- **gymnastické prvky**
 - čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°
skok se skrčením přednožmo („kufř“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednožal o 180°

PROSTNÁ:

Prvky A

- **akrobatické prvky**
 - kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu), kotoul vzad do stoji na ruce, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna
- **gymnastické prvky**
 - nůžky, čertík, čertík s obr. 180°
 - skok se skrčením přednožmo s obr. 180°

Vydala: ČESKÁ GYMNAŠTICKÁ FEDERACE

Zpracovala: Technická komise sportovní gymnastiky žen

Praha, únor 2014