

Č E S K Á G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

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

Závodní program ženských složek (upraveno z Age Groups)



Vydala: ČESKÁ GYMNAS T I C K Á F E D E R A C E

Zpracovala: Technická komise sportovní gymnastiky žen

Prosinec 2017 aktualizace červen 2021

Platnost od 1.1.2022

Obsah

Článek 1	Věk závodnic a plnění VS	4
Článek 2	Rozcvičení a dopomoc	4
Článek 3	System soutěží	5
a.	Soutěže jednotlivkyň - jaro	5
b.	Soutěže družstev – podzim	6
c.	Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:	6
Článek 4	Všeobecná pravidla hodnocení	7
Článek 5	Specifická pravidla hodnocení	8
Článek 6	Dodatečné úpravy Pravidel FIG	9
Článek 7	Hodnota prvků a minimální počet prvků <i>(včetně závěru) pro známku D</i>	9
Článek 8	Krátká sestava, Používané výrazy	10
Článek 9	Specifikace nářadí VS	11
Článek 10	Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie	13
	Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků	13
	Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků	14
	Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků	15
	Povinné sestavy linie A a B	16
	1. Kategorie VS0	16
	2. Kategorie VS1	19
	3. Kategorie VS2	28
	4. Kategorie VS3	39
	Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků	50
	Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků	51
	Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG	51

Struktura závodního programu ženských složek

Linie A				Linie B				Linie C			
kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění
VS0 A (ZS)	7–8 let	povinné	64 b.	VS0 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS1 A (VS1)	7–8 let	povinné	64 b.	VS1 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS2 A (VS2)	8–10 let	povinné	64 b.	VS2 B	11 a starší	povinné	64 b.				
VS3 A (žák A)	9–12 let	povinné	60 b.	VS3 B	13 a starší	povinné	60 b.	VS3 C (ml.ž C)	9 –10 let	volné	40 b. na MČR
VS4 A (kadetky)	10–14 let	volné FIG junior	38 b. na MČR, kvalif.záv	VS4 B (žák B)	9–12 let	volné	43 b.	VS4 C (st.ž C)	11–12 let	volné	40 b. na MČR
VS5 A Juniorky	13–15 let	Volné FIG junior	41 b. na MČR	VS5 B (jun B)	12–14 let	volné	46 b. na MČR	VS5 C (jun C)	13–14 let	volné	42 b. na MČR
VS6 A Ženy	16 a starší	Volné FIG	44 b. na MČR	VS6 B (že B)	15 a st.	volné	46 b. na MČR	VS6 C (že C)	15 a st.	volné	42 b. na MČR

Všeobecná ustanovení

Článek 1 Věk závodnic a plnění VS

- a. Rozhodujícím datem pro věk závodnic je 31. prosinec roku, ve kterém se příslušný závod koná.
- b. V oficiálních soutěžích nesmí startovat závodnice mladší 7 let.
- c. Postup do vyššího VS A je možný po splnění předchozího VS A, nebo dovršení věku, přičemž VS0 A není povinný. Pro postup do VS4 A je nutno splnit VS3 (A nebo B). Evidenci a kontrolou jsou pověřeny příslušné krajské komise.
- d. Přesun z linie B do A je možný po splnění příslušného předchozího stupně s výjimkou VS4B, z něhož lze postoupit pouze věkem přes splnění VS5B. V případě nesplnění VS3, je možný přestup z linie B do A splněním VS5 B / VS6 B na MČR.
- e. 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.
- f. V krajském přeboru lze plnit více výkonnostních stupňů, proto se doporučuje organizovat tyto soutěže s ohledem na tuto skutečnost, postupně od VS0.
- g. VS0 A, VS0 B, VS1 A, VS1 B, VS2 B, VS3 B lze plnit na pohárových závodech, pokud jsou plně dodrženy požadavky tohoto závodního programu a je přítomna minimálně 1 rozhodčí I. třídy.
- h. Krajské soutěžní komise jsou povinny vypsát všechny VS minimálně 1x ročně, přičemž platí, že postupové kategorie nejpozději 14 dnů před Mistrovstvím ČR.
- i. Při splnění VS0-VS3 na 90 % tj. 72 bodů musí závodnice v následujícím roce startovat ve vyšším VS.
- j. Závodnice může v jednom roce startovat na Mistrovství ČR pouze v jedné kategorii včetně kvalifikace a kvalifikačních krajských přeborů.

Článek 2 Rozcvičení a dopomoc

- a. V kategorie VS0 A – VS3 A, VS0 B – VS3 B, VS4 B a linie C mají pouze volné rozcvičení před závodem, bez 30 sekundového rozcvičení bezprostředně před zahájením závodu.
- b. U všech kategorií musí být přítomen trenér při cvičení na žerdí nebo na bradlech. Rozhodčí nedovolí závodnici cvičit dříve, než bude trenér přítomen. Není-li trenér přítomen u náradí v průběhu sestavy, závodnice obdrží srážku 0,3 bodu. Vyjma VS4A, VS5A, VS6A, extraliga a I. liga, kde platí plně pravidla FIG.
- c. Přídavné měkké žíněny (5, 10 nebo 20 cm) jsou povoleny bez srážky na všech náradích kromě prostných, uplatňují se však obvyklé srážky za doskok. Za použití přídavné žíněny na prostných se sráží 0,5 bodu z výsledné známky.
- d. Bezpečnostní límec je povinný pro všechny přeskoky po rondatu. Rozhodčí na přeskoku nepovolí předvést přeskok, dokud nebude límec správně umístěn.
- e. Při nepoužití bezpečnostního límce je příslušný přeskoku hodnocen 0. Na závoděšti musí být k dispozici žíněnka pro oporu rukou před můstkem.
- f. Za použití jiných nepovolených žíněnek se sráží 0,5 bodu.

Článek 3 Systém soutěží

a. Soutěže jednotlivkyň – jaro

Krajský přebor: Linie A, Linie B, Linie C

Kvalifikační závody: VS2A, VS3A, VS4A

Mistrovství ČR: VS1A, VS2A, VS4B, VS5B, VS6B dle postupového klíče ČGF
VS3A, VS4A povinné a volné sestavy dle postupového klíče ČGF
VS5A, VS6A přímý start
Linie C přímý start (v kategorii VS3C a VS4C nesmí startovat závodnice, které
získaly v předchozím roce 42b a více na MČR C)

Počet závodnic jednotlivých VS na M ČR:

VS1A	celkem	36	(1 sled po 9 závodnicích na náradí) na základě krajských přeborů po splnění 72 b., maximálně 2 závodnice z jednoho oddílu, při nenaplnění počtu doplnění dle rozhodnutí TKŽ
VS2A	celkem	56	(2 sledy po 7 závodnicích na náradí)
	z toho	55	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
VS3A	celkem	40	(1 sled po 8 závodnicích na náradí s pauzou)
	z toho	39	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
VS4A	celkem	48	(1 sled s 2 pauzami po 8 závodnicích na náradí)
	z toho	45	přímo z kvalifikačních závodů
		3	divoká karta TKŽ
VS4B	celkem	48	(2 sledy po 6 závodnicích na náradí)
	z toho	40	přímo dle klíče
		8	nepřímo (divoká karta)
VS5B	celkem	35	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na náradí)
	z toho	28	přímo dle klíče
		7	nepřímo (divoká karta)
VS6B	celkem	35	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na náradí)
	z toho	28	přímo dle klíče
		7	nepřímo (divoká karta)

b. Soutěže družstev – podzim

Všeobecné pokyny pro závod družstev

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), Zahraniční účast povolena pouze u Extraligy.
3. Družstva startují ve složení 3 + 1. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty.

Krajský přebor: V. liga (7–9leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK
IV. liga (7–12leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK
III. liga (7 a starší) (min. 2 závodnice 13leté a starší)) lze upravit KSK, obtížnost VS5C (juniorky C)
II. liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)
soutěž v povinném programu jednotlivkyň pro splnění VS dle ZP

Mistrovství ČR: II. Liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)
I. liga (8 let a starší) obtížnost závod FIG
Extraliga (12 let a starší) obtížnost závod FIG

Mistrovství ČR bude uspořádáno jako jednokolová postupová LIGA DRUŽSTEV.

Počet družstev na M ČR:

II. liga	24 družstev
I. liga	8 družstev
Extraliga	6 družstev

c. Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:

1. II. liga

- II. liga prochází kvalifikací v krajích. Podmínkou účasti je splnění **109,00 bodů** v přeboru kraje.
- Právo přímého startu má družstvo sestupující z I. ligy předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Na základě umístění a splnění **109 bodů** na M ČR je jednotlivým krajům přiděleno maximálně 14 postupových míst (1.-14. místo).
- Do počtu 24 je soutěž doplněna devíti družstvy na základě žádosti o divokou kartu oddílů, které nezískaly přímé postupové místo. Přednostně bude 1 divoká karta udělena každému kraji, který nemá zastoupení. V případě, že bodový limit **109,00** bodů splní v předchozím roce méně družstev než 14, bude počet přidělených divokých karet úměrně vyšší. Žádosti jsou řazeny dle koeficientu předchozího roku.
- Vítěz II. ligy postupuje v následujícím ročníku do I.ligy

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 – povolen start pouze závodnicím od 12ti let

- 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, I. a II. 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 na MČR.

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.

7. Usoudí-li oddíl, že nebude schopen postavit postupující družstvo do I. ligy či Extraligy, může se do 30. 9. roku konání soutěže odhlásit. Odhlásí-li se v řádném termínu, bude osloveno další družstvo v pořadí v dané lize. Maximálně však družstvo do 3. místa. Poté bude osloveno družstvo sestupující z dané ligy. Pokud ani toto družstvo neprojeví zájem o účast ve vyšší lize, nebude počet družstev naplněn. Při nedodržení termínu odhlášení a nepostavení družstva do soutěže, nebude družstvo moci startovat ani v nižší lize.

8. Pokud družstvo postupující do závodu Extraligy se neodhlásí v požadovaném termínu a nepostaví k soutěži, bude oddíl pokutován částkou 10 000 Kč.

Článek 4 Všeobecná pravidla hodnocení

- a. Na soutěžích všech kategorií jsou před závodem určeni rozhodčí odpovědní za známku D a E.
- b. Pokud tento dokument nestanoví jinak, povolené prvky a chyby za provedení a špatné držení těla se hodnotí podle platných pravidel FIG. U kladiny a prostných se uplatňují srážky za umělecký projev dle FIG, čas maximálně 90s pro všechny kategorie. Ve volné choreografii na kladině je nutné doplnit do sestav pohyb stranou a nízkou polohu.
- c. Srážky disciplinární povahy sráží rozhodčí D1 na příslušném nářadí z výsledné známky.

Specifická ustanovení

Článek 5 Specifická pravidla hodnocení

Hodnocení volných sestav se hodnotí podle Pravidel FIG a bude se řídit vedle platných Pravidel FIG těmito dodatečnými ustanoveními. Hodnocení se skládá ze dvou částí, D známky (za obtížnost) a E známky (za provedení).

Známka D

Známka D se stanoví součtem 3 následujících částí

- i. Hodnota obtížnosti povinné sestavy je součtem hodnot předepsaných předvedených cvičebních tvarů do maximální hodnoty 10 bodů.
Hodnota obtížnosti sestavy u volných sestav dle FIG: Součet hodnoty 8 nejobtížnějších uznaných prvků (pro linii A a B u volné sestavy 3 akro (včetně závěru), 3 gym a 2 libovolné prvky. Pokud závodnice nepředvede ve volných sestavách v Linii A, B uznatelný závěr, započítává se do hodnoty obtížnosti o 1 prvek méně.
- ii. Za každý předvedený skladební požadavek dle příslušné kategorie obdrží závodnice 0,5 bodu, max. 2,0 body.
- iii. Hodnota všech uznaných vazeb, které byly předvedeny.

Známka E

Srážky za provedení ve volných i povinných sestavách dle FIG, není-li uvedeno v povinných sestavách jinak.

Výsledná známka

Výsledná známka v povinných i volných sestavách je určena součtem známky D a E a odečtením neutrálních srážek, tato známka je poté zveřejněna. Je-li to možné, měla by být ukázána známka D, E i výsledná známka.

Dodatečné informace

- i. Doprovodné pohyby choreografie bez hodnoty se ani neuznávají, ani se za ně nesráží, pokud nejsou předvedeny s chybou v provedení.
- ii. V kategoriích vyjma VS4A, VS5 A a VS6 A v případě předvedení přeskoků hodnoceného 0 může závodnice volit druhý přeskok s automatickou srážkou 1,0 bod. Tuto srážku odčítá rozhodčí D1 na nářadí jako neutrální z výsledné známky.

Článek 6 Dodatečné úpravy Pravidel FIG

a. Povinné sestavy

- i. Povinné sestavy hodnotí panel rozhodčích, D a E.
- ii. Povinné sestavy vycházejí z maximální E známky 10 bodů. Srážky za provedení se odečítají z hodnoty Emax
- iii. Během povinné sestavy může závodnice po pádu nebo přerušení prvek pro získání hodnoty opakovat.
- iv. Za vynechání prvku se sráží příslušná hodnota prvku.
- v. Za přidání prvku hodnoty obtížnosti dle FIG se sráží 0,50 z výsledné známky (vyjma bradel VS3 A).
- vi. Záměna pořadí prvků v sestavě nebo záměna pořadí skoků – neutrální srážka jedenkrát v sestavě 0,3 b.

Článek 7 Hodnota prvků a minimální počet prvků (včetně závěru) pro známku D

minimální počet a hodnoty prvků obtížnosti, které se mohou započítat do známky D v příslušné kategorii. Prvky, které se v dané kategorii nesmí zařazovat. Předvede-li závodnice prvek vyšší obtížnosti než je povolen obdržení hodnotu nejvýše povoleného.

Kategorie	Min. počet prvků	Prvky A	Prvky B	Prvky C	Prvky D	Prvky E	Prvky F +
Linie C	6 (bradla 4)	0,1	0,2	0,3	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
VS4 B	7 (bradla 6)	0,1	0,2	0,3	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
VS5 B, VS6 B	7	0,1	0,2	0,3	0,4	Nepovoleno	Nepovoleno
VS4 A	7	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	Nepovoleno

Článek 8 Krátká sestava

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D v příslušných kategoriích. Prvek s velkou chybou se do celkového počtu prvků počítá, i když jeho hodnota nebo skladební požadavek nejsou uznány.

Kategorie	8 prvků	7 prvků	6 prvků	5 prvků	4 prvky	3 prvky	2 prvky	1 prvek	0 prvků
Linie C bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	3,00	5,00
Linie C	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	7,00
VS4 B bradla	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00
IV. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00
VS4 B a IV. Liga kladina, prostná	0,00	0,00	2,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00
VS5 B, VS6 B	0,00	0,00	2,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00
V. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	5,00	7,00
V. liga kladina, prostná	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00

Používané výrazy v popisu sestav:

chasse – přísuný poskok

passé – skrčit přednožmo dolů, špička u kolene druhé nohy

demi-plie – výkrok přes podřep do stoje zánožného

coupe – stoj s přednožením dolů

Článek 9 Specifikace nářadí VS

Kategorie Linie C	Kategorie VS0 B, VS0 A	Kategorie VS1 B, VS1 A	Kategorie VS2 B, VS2 A	Kategorie VS3 B, VS3 A	Kategorie VS4 B, VS5 B, VS6 B
<p>Přeskok přeskokový stůl VS3 C, VS4 C 110 cm VS5 C, VS6 C 120 cm</p>	<p>Přeskok můstek, zvýšená překážka 60 cm, žíněnka 20 cm</p>	<p>Přeskok můstek, výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 110 cm výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka VS2 B 115 / 125 cm</p>	<p>Přeskok Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (+ možnost 10cm žíněnka na 2.skok) ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec a žíněnka pro oporu rukou VS4 B 115 / 125 cm</p>
<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p>Hrazdová žerď (ca 140 cm) po čelo závodnice, pro správnou výšku lze přidat žíněnky. Doporučena je hrazda, ale lze použít i bradlovou žerď.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 60 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 40 cm.</p>	<p>Bradla (volné sestavy) Podle pravidel FIG.</p>
<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>
<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>

Specifikace nářadí Liga

V. liga	IV. liga	III. liga	II. liga	I. liga	Extraliga
<p>Přeskok Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu)</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 110 cm</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 120 cm</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>
<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>
<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>
<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>

Článek 10 Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie

Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků	Povolen 1 přeskok VS3 C, VS4 C stůl 110 cm VS5 C, VS6 C stůl 120 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 4 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	-roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -Přemet = 2,00 -Přemet s obr.180° = 2,40 -Přemet s obr.360° = 3,00 -Rondat = 2,00 -180° v první i druhé fázi = 2,80	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
Skladební požadavky (0,50 za každý)	-180° v první a 360 v druhé letové fázi = 3,00	1. prvek dle FIG 2. prvek dle FIG 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. prvek na v.ž. dle FIG	1. gym. prvek dle FIG 2. gym. prvek FIG různý od 1 3. akro prvek dle FIG na kladině 4. FIG prvek různý od 1-3	1. gym. prvek dle FIG 2. akro prvek vpřed/stranou dle FIG 3. akro prvek vzad dle FIG 4. FIG prvek různý od 1,2 a 3
Dodatečná pravidla	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoku hodnoceného 0	Skladební požadavky 1, 2, 4 - nelze splnit dva různé požadavky jedním FIG prvkem, požadavek 4 nelze plnit seskokem	Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině maximální čas 90 s Pozn. <i>požadavek 4 nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem</i>	Bez požadavku na akro řady. Hudební doprovod doporučený maximální čas 90 s.

Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků	Povolen 1 přeskok	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 7 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné). Minimálně 7 prvků min. počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	2 přeskoky povoleny při předvedení prvního přeskoku z D známky vyšší než 2 b. -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 Přeskoky dle FIG	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1. kmih ve svisu s obratem 180, boky minimálně v úrovni žerdě nebo stoj na rukou 2. prvek blízky žerdi. 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. vzepření vzklopmo.	1. spojení dvou různých gymnastických prvků, min. jeden s rozsahem 180° 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. různý akrobatický prvek	1. pasáž dvou různých gymnastických skoků, jeden s rozsahem 180° 2. obrat jednož min. 360° 3. saltový prvek 4. akrobatický prvek vzad s letovou fází
Dodatečná pravidla	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoku hodnoceného 0	Požadavek 1 nelze plnit náskokem ani seskokem.	čas dle pravidel FIG Skladební požadavky musí být plněny prvky na kladině, nikoliv seskokem a náskokem, <i>akro prvky lze plnit i stojí na rukou a kotouly s výjimkou kotoulu se zastavením (pozn. – nikoli výdržemi)</i>	Samostatné salto odrazem obouž plní požadavek akrobatické řady.

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2022

Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Povoleny 2 přeskoky při předvedení prvního přeskoku z jiné než z 1. skupiny Počítá se lepší skok. Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení prvního přeskoku hodnoceného 0, druhý přeskok již nebude povolen	Hodnota vazeb nad rámec: 0,20 b B (obrat) + B (obrat nebo let). B (obrat) + C 0,30 b. C (obrat) + B (let nebo závěr) C (obrat) + C 0,40 b. B/C + D (let) vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b. Poznámka: Pořadí prvků ve vazbách musí být zachováno.	Hodnota vazeb nad rámec: 0,20 b. B + B (oba s letovou fází i stejné) mimo závěr 0,30 b. A/B + C (s letovou fází) B + B + B (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat (0,10 b.FIG)+0,30b. (SB z akro) B + B + C (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat akrobatické vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b. (0,10b. (0,20b.) FIG) + 0,20b. (SB z gym a mix vazby, gym, mix dle FIG)	Hodnota vazeb nad rámec: 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.
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1. letový prvek z vyšší žerdi na nižší žerď 2. letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerď 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	1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (viz FIG) 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle 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)	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° - viz Pravidla FIG 2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojně salto 3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad) 4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2022

Povinné sestavy linie A a B

1. Kategorie VS0

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 60 cm na žíněnku 20 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – bradlová nebo hrazdová žerď po čelo

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze shybu stojmo odrazem střidnonož nebo tahem výmyk do vzporu	3,00 b.	- Meziknih 0,50 b
2. sešín vpřed do svisu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž) (flex špičky při průvleku bez srážky)	1,50 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b - neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - dotyk žerďe při průvleku 0,10 / 0,30 b
3. svis střežhlav vzadu (výdrž)	3,00 b.	- držení těla 0,10/ 0,30/ 0,50 b - chybějící výdrž 0,30 b
4. svis vnesmo vzadu (výdrž)	1,50 b.	- neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - chybějící výdrž 0,30 b
5. překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř	1,00 b.	
	Celkem 10,00 b.	

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – kladina

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.	1,00 b.	- Dotyk nohy při přešvihu 0,30 b
2. výšvihem zánožmo výskok do vzporu dřepmo , předpažit a vlnou trupu výpon a oblouky dolů zapažením vzpažit – výkrok levou vpřed upažit – výkrok pravou vpřed a přisunem levé stoj levou vpřed, vzpažit	0,50 b.	- Neprovedení zákmihem 0,30 b
3. předpažením připažit a odrazem snožmo přímý skok a spojitě	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
4. odrazem snožmo přímý skok a spojitě	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
5. odrazem snožmo skok vpřed do dřepu, vzpažit	1,50 b.	
6. celý obrat ve dřepu skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b.	
7. výkrokem vpřed – arabeska (výdrž 2 s) ,	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b
8. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	1,00 b.	- Opora rukou při vztyku 0,50 b
9. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem	1,00 b.	
	Celkem 10 bodů	

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – prostrná

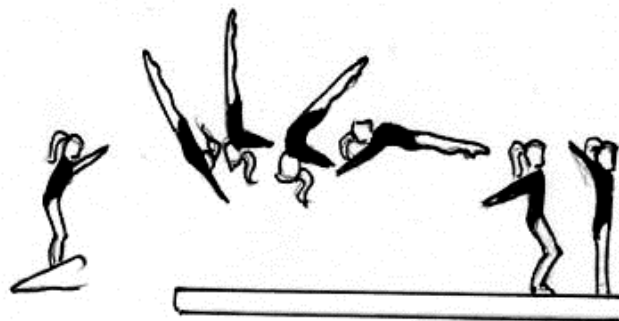
Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Základní postavení – stoj spatný, připazít: Upažit – skrčit přednožmo levou, uchopit levou rukou patu – váha únožmo na pravé s držení levé paty (výdrž 2 s) stoj únožný levou, předpazít dovnitř levou, vzpažit pravou – přinožením levé výpon spojny, upažit povyš	0,60 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 / 0,50 b
2. stoj – výkrok pravou vpřed a švihem přednožit vzhůru levou – výkrok levou vpřed a švihem přednožit vzhůru pravou – výkrok pravou vpřed, přísunem levé stoj spojny	2 x 0,20 b.	- švih nižší než 90° - 0,30 b
3. přísunný poskok, skok střížný přednožmo (nůžkový skok) a skok střížný přednožmo skrčmo (čertík) , předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit – výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit	2 x 1,00 b.	
4. odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed do dřepu a spojitě naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, hluboký předklon , vzpažit, ruce na základně (placka)	3 x 0,50 b.	- kotouly bez letové fáze, každý 0,30 b. - Nedostatečně hluboký předklon 0,10 / 0,30 b
5. stoj na lopatkách , paže na zemi – výdrž – hluboký leh vznesmo (špičky na základně) - stoj na lopatkách – pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit – přinožením pravé stoj spojny – odrazem snožmo skok přímý s celým obratem , připazením vzpažit	4 x 0,40 b.	
6. předpažením a připazením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připazením a předpažením vzpažit – přemet stranou a spojitě přemet stranou s půlobratem do stoje přednožného, přinožením stoj spojny, vzpažit	2,00 b.	- neprovedení spojitě 0,50 b.
7. upažením a dřepem/schylmo kotoul vzad do vzporu stojmo	1,00 b.	- neplynule provedeno 0,30 b. - dotyk rukou země během dřepu 0,30 b
8. vzpřím a výkrokem obrat jednož 180°	0,40 b.	-
9. výkrok levou vpřed, zanožit povyš pravou, upažit (arabeska) výdrž 2s.- podřep zánožný pravou dovnitř pokrčmo, vzpažit, prohnutým předklonem ohnutý předklon, vlnou paží upažit a vzpažit zevnitř.	0,50 b.	- chybějící výdrž 0,30 b.
	Celkem 10 bodů	

2. Kategorie VS1

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

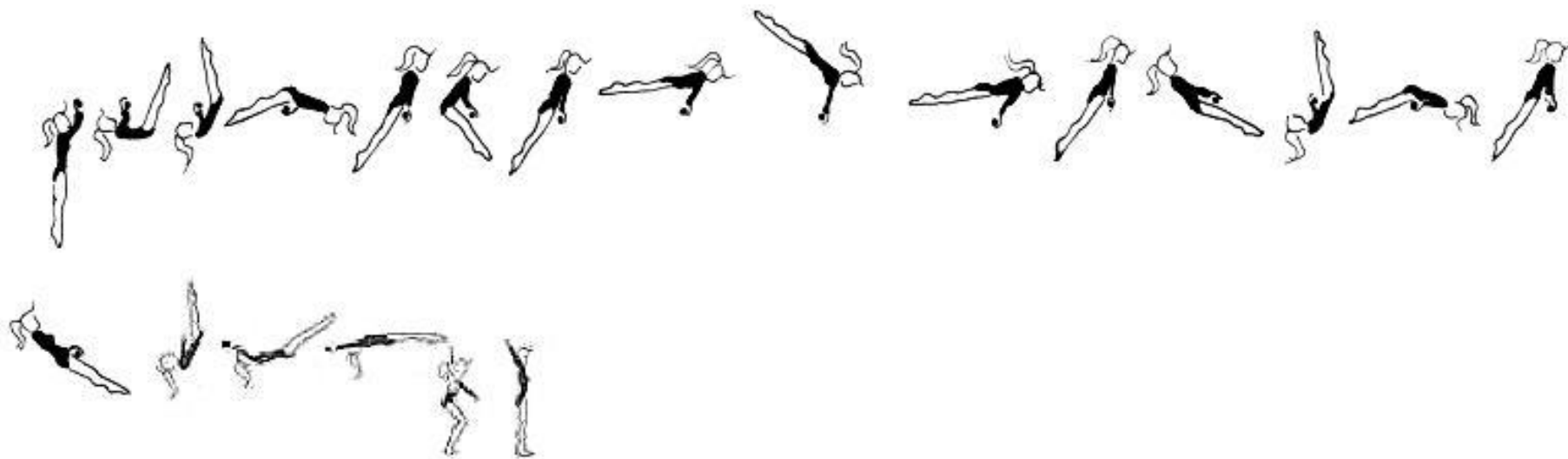
Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) salto vpřed toporně = 10 bodů

výše doskoku: 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka



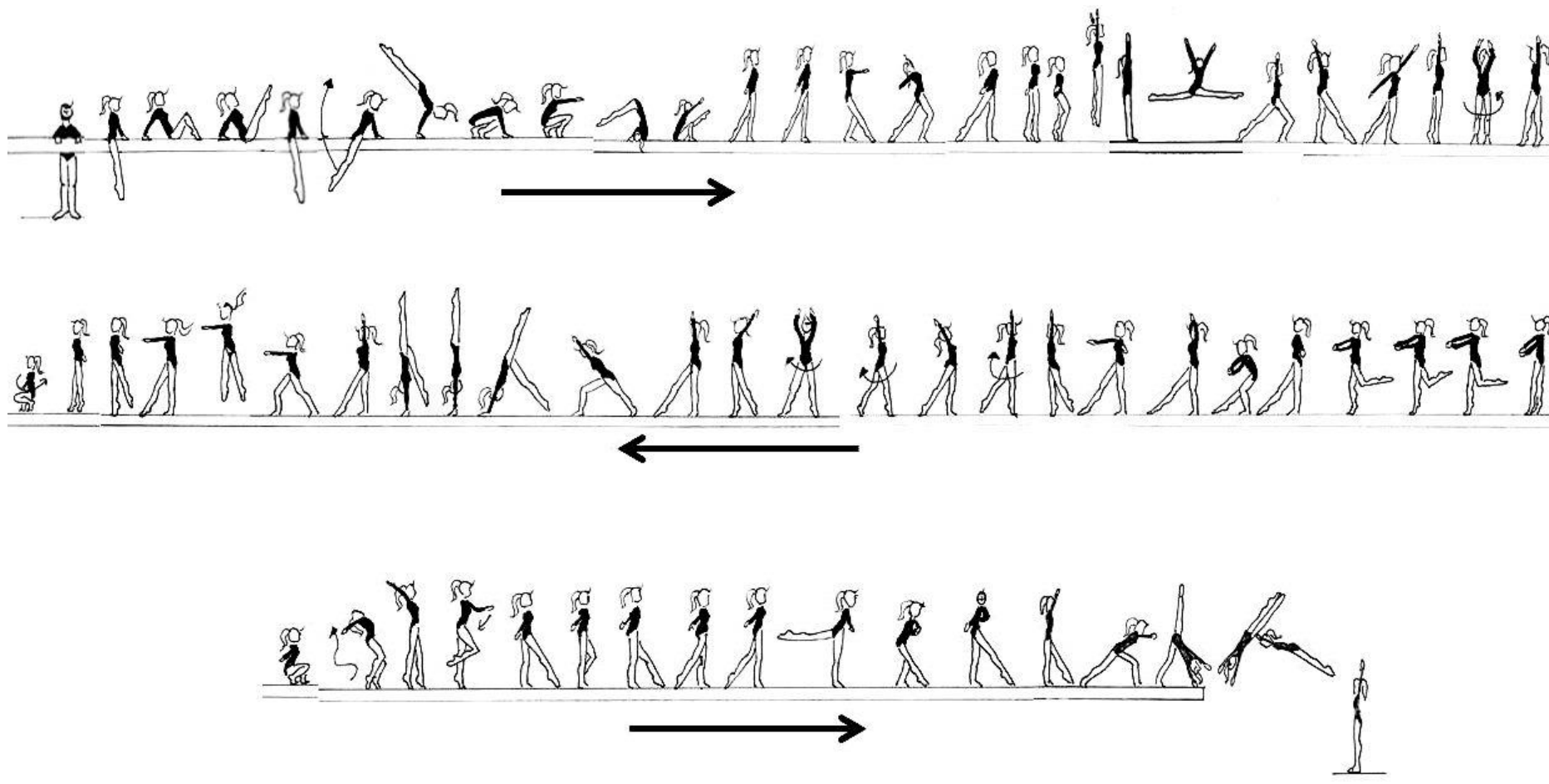
Chyba	Srážka
- Malé schýlení (>10°- 30°)	0,10
- Velké schýlení (>30°- 90°)	0,30
- Nadměrné prohnutí (překopnutí)	0,50
- Schýlení větší než 90 stupňů	0,50
- Provedení skrčmo	2,00
- Provedení „kotoulem“	5,00

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – bradlová žerď



Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. libovolným provedením výmyk tahem do vzporu a spojitě (nesráží se prázdný kmih)	3,00 b.	- neprovedení výmyku tahem 0,30 / 0,50 b. - mezikmih 0,50
2. zákrah 45° a spojitě	1,50 b.	- zákrah pod 45° 0,10/ v úrovni ramen 0,30 b. - nohy pod úroveň ramen 0,50 b
3. toč vzad do	2,50 b.	- vysazení 0,10/ 0,30/ 0,50 b
4. podmetu	3,00 b.	- boky pod úroveň žerďe 0,50 b. - úhel v bocích 0,10/0,30/0,50 b.
	Celkem 10,00 b.	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – kladina



Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – kladina

Pohyby, kroky a pózy lze choreograficky upravit a přizpůsobit cvičence, tučně označené cviky musí být zachovány

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině. Paže – ruce vedle sebe na kladině, oběma pažemi kruh vzad a uchopit kladinu na boku. Vzpor vzadu sedmo skrčmo, špičky na kladině, napnout nohy do přednožení (tvar V).	1,40 b.	
2. Paže – ruce položit před boky. Výšvihem zánožmo výskok do vzporu dřepmo a plynulý kotoul vpřed (s dohmatem i bez dohmatu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný). Paže – stranou a vzpažit zevnitř. Krok vpřed, přední noha na špičku Paže – během kroku pohyb po straně dolů, předpažit, noha na špičce. Krok vpřed do demi-plié, druhá noha vzadu na napnuté špičce, záklon těla. Paže – při záklonu těla lehce vpravo zvednout paže a dokončit levou rukou ve vzpažení a pravou rukou v upažení.	1,20 b.	Chybějící choreografie 0,10 b Chybějící výšvih zánožmo 0,30 b Neplynulé provedení kotoulu 0,50 b
3. Napřímit tělo, krok vpřed a odrazem snožmo přímý skok spojitě skok s bočným roznožením 135° , výkrok do demi-plié a do výpadu. Krok vpřed, zadní noha se přisune do výponu. Paže – kruh vzad levou a následně pravou s přinožením levé nohy. Obrat ve výponu měrném 180° . Paže zůstávají ve vzpažení.	0,50 + 1,00 + 0,50 b.	Neprovedení spojitě 0,30 b Roznožení méně než 135° 0,10 / 0,30 / 0,50
4. Tři rozběhové kroky vpřed, přednožení nad vodorovno. Paže – při rozběhu libovolně, při přednožení upažit. Krok vpřed pravou a přinožit levou, pravá noha ve výponu. Paže v upažení. Levá noha na celé chodidlo, pravá noha dopředu špičkou na kladinu, pokrčit levou do demi-plié a předklonit tělo; okamžitě napnout levou nohu a napřímit tělo do stoje. Paže – propojit prsty, pokrčit lokty, dlaně směřují k hrudníku, potom dopnout lokty, protočit dlaně a plynule přes vzpažení předpažit. Pokrčit obě nohy – levá v demi-plié, pravá dopředu na passé. Paže – v předpažení dlaně vzhůru a s pokrčením nohou pokrčit pravou paži směrem k tělu. Napnout nohy, pravá noha na špičku, obrat (180°) pravou nohou do výponu, levé koleno vpřed na passé . Paže libovolně. Položit levou nohu před pravou do demi-plié. Paže – z upažení vzpažit.	0,70 b.	Chybějící choreografie 0,50 b
5. Krok vpřed a stoj na rukou bez výdrže do výpadu , stoj přednožný potom chasse vpřed. Upažit. Předvede-li závodnice stoj kotoul, bude hodnota D uznána a závodnice obdrží neutrální srážku 0,5b	1,50 b.	Nedojití do stoje na rukou, odchýlení se od vertikály více než -10 stupňů – hodnota se neuznává
6. Přisunný poskok do dřepu, obrat (180°) ve dřepu. Vztyk s vlnou trupem do výponu. Paže – připažit při přechodu do dřepu, obrat v připažení. Při vlně trupem do předpažení a připažením vzpažit. Krok vpřed levou, pravá vpřed do coupe. Paže – předpažením do připažení.	1,00 b.	Chybějící výpon 0,30 b
7. Krok vpřed pravou, levou napnutou vzad, krok do arabesky, noha minimálně vodorovně (výdrž 2 sekundy) , napřímit trup a přinožit levou za pravou do výponu. Přenést váhu na levou nohu, pravá napnutá dopředu. Pokrčit levou do demi-plié, potom napnout levou a přenést váhu vpřed na pravou nohu, levá zanožit. Paže – kruhy zepředu dozadu nejprve vlevo, potom vpravo, předpažením vzpažit, levá předpažit, pravá vzpažit – oblouk.	1,00 b.	Výdrž méně než 2 sekundy 0,30 b. Chybějící choreografie 0,10 b Rozsah arabesky 0,10 / 0,30b
8. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem	1,20 b.	
	Celkem 10 bodů	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostrná (část 1)

1.řada	
2.řada	
3.řada	
4.řada	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostná (část 1)

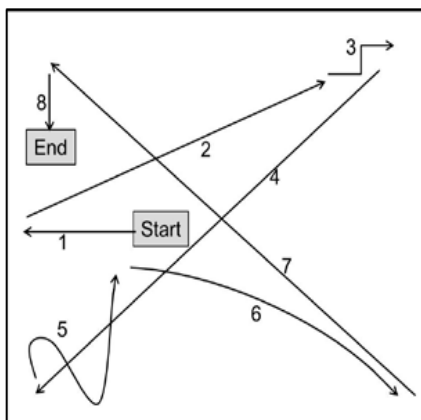
	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	<p>a. Ze stoje snožmo, paže podél těla, krok vpřed přes demi-plie, zanožit levou. Paže vzhůru přes 2.do 5. pozic, při kroku připážit; pokrčit levou před hrudníkem, dlaň ven, při napínání nohy pravá paže do vodorovna lehce vzad.</p> <p>b. Krok vpřed na levou přes demi-plie, přinožit pravou vedle levé. Paže při kroku – přes 2. pozici dolů. Při přinožování pokrčit pravou před hrudník, dlaní dolů.</p> <p>c. Krok stranou vpravo přes demi-plie, přes napnutá kolena, pokrčit pravou a přinožit levou, pravá noha v demi-plie a levá v passé vpřed. Paže vzhůru přes 2.a 5. pozici, dlaň vzhůru, přes 2. pozici při kroku připážit. Levou vzhůru do strany, pravou pokrčit nad hlavou, levou ruku při přinožování na levý bok.</p> <p>d. Podívat se doleva. Krok stranou vlevo, levá noha ve výponu, přinožit pravou do výponu. Paže – Pravou připážit, levá zůstává v bok.</p> <p>e. Podívat se doprava. 2 kroky vpřed, příprava na piruetu. Dvojný obrat (360°) vpravo na pravé noze, levá noha vepředu na passé.</p> <p>f. Krok vpřed na levou v demi-plie, obě nohy napnout a dokončit s pravou nohou na špičce. Paže – během obratu libovolně, potom vzpažit zevnitř.</p> <p>g. Obrat vpravo o 180°, stoj na levé, pravá na špičce vpřed. Dokončit směrem do rohu 4. Paže – předpažit, překřížit zápěstí.</p>	obrat 360 = 1,2	Chybějící choreografie = 0,60
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <u>kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně do ca 10°)</u>	1,00 b.	
3.řada	<p>a. Krok vpřed na levou do výponu, přednožit pravou (maximální rozsah). Paže – během kroku překřížit paže před hrudníkem, při přednožení pravou vzpažit zevnitř.</p> <p>b. Krok vzad pravou, levou dozadu do kleku na levé, pravá noha vepředu. Paže – během kroku připážit přes 2. pozici pravou; levou zdvihnout do vodorovna a pravou stranou do vodorovna během kleku.</p> <p>c. Obrat (180°) vlevo v kleku, spojit nohy do kleku na patách. Paže – na začátku obratu připážit přes 2. pozici, potom ruce zvednout do 5. pozice a plynule připážit v kleku. Záklon hlavy při připázení, narovnat.</p> <p>d. <u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou</u>, kotoul do sedu roznožného.</p> <p>e. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v <u>obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný)</u> pravou vpřed směrem do rohu 2. Paže – levou paží vpřed doprava, položit levou ruku vedle pravé během 1. obratu. V rozštěpu paže vzhůru do 2. pozice.</p> <p>f. Pokrčit levou a protáhnout pravou nohu vzad do kleku na levé patě. Zvednout boky, pokrčit pravou nohu a přenést váhu dopředu. Paže – položit obě ruce na zem při protahování pravé vzad, kruh paží vzad do připázení při zvedání boků. Předpažit pravou a upažit levou při přenášení váhy dopředu.</p> <p>g. Vztyk na pravé, přenést váhu vzad a obrat o 90° vlevo do výponu na levé. Pravou nohou pokrčit do passé vpřed. Paže – levou přes vzpažení připážit.</p> <p>h. Překřížit pravou nohu přes levou, obrat (90°) vlevo, pravé chodidlo na zem směrem do rohu 4, pokračovat v obratu (180°) vlevo, obě nohy ve výponu. Po dokončení obratu zanožit levou vzad, naznačit arabesku. Paže – připážit přes 2. pozici během obratu vlevo. Předpažit pravou a upažit levou při zanožování.</p>	Špicar do stoj na rukou = 1,20 obrat do rozštěpu bočného = 0,30	Chybějící choreografie = 0,60
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rychlý přemet vpřed do postoje přednožného a přemet stranou s půlobratem dovnitř.</u>	1,60 b. (1,0; 0,6)	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostrná (část 2)

5.řada	
6.řada	
7.řada	
8.řada	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostná (část 2)

	Popis	Hodnota	Srážky
5.řada	<p>a. Krok stranou vpravo, pravá noha v demi-plie, pokrčit levou a překřížit za pravou, špička na zemi. Paže – z upažení vzpažit zevnitř, kruh pažemi. Připažit, vzpažit pravou, levou pokrčit v úrovni hrudníku, dlaň dolů, pravou vzpažit zevnitř. Podívat se doprava nad pravou ruku.</p> <p>b. Krok vpřed levou, pokrčit pravou do passé vpředu a obrat o 90° vlevo ve výponu. Paže – během kroku připažit přes 2. pozici, při obratu ruce do vzpažení přes 5. pozici.</p> <p>c. Dva dlouhé taneční kroky pravá-levá, přinožit pravou do výponu. Paže – při krocích připažit, při přinožování předpažit pravou a upažit levou. Pohled vlevo.</p> <p>d. Obrat o 90° vpravo na pravé noze ve výponu, levá pokrčit na passé vpředu. Paže – při krocích připažit, levou předpažit do 5. pozice, při přinožování pravou upažit. Pohled vpravo.</p> <p>e. Krok vpřed levou, přednožením pravé nejméně do vodorovné pozice pomalý přemet vzad.</p>	přemet vzad = 1,5	Chybějící choreografie = 0,50
6.řada	<p>a. Do půlkruhu chasse vlevo a spojitě dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) (min 90°) (Ize provést i jako pasáž dle FIG). Paže – libovolně.</p> <p>b. Pokračovat obratem o 180° vlevo. Krok vzad levou a přinožit pravou vedle levé nohy, výpon. Paže – obě paže vzhůru do 5. pozice.</p> <p>c. Kotoul vzad do stoje na ruku, dokončit do stoje na zemi, vzpažit.</p> <p>d. Passé vpřed pravou nohou.</p>	dálkový skok = 0,6 skok s přednož = 0,4 kotoul vzad = 1,00	Přednožení nižší než 90° = 0,10 / 0,30
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku rondat a kontrolovaný přímý výskok.	1,20 b. (0,8; 0,4)	
8.řada	<p>a. Levou nohou na špičku, pokrčit a potočit vpravo. Paže – při postavení na špičce pokrčit pravou před hrudníkem, dlaň ven. Levá zůstává ve vzpažení zevnitř. Postavit levou nohu na zem, otočit se vlevo rovnoběžně s linií prostných, pokrčit levou do demi-plie, zvednout pravou nohu dopředu pod vodorovno. Paže – pokrčit levou před tělem dlaní vzhůru, pravou do vzpažení při obratu vlevo.</p> <p>b. Krok vpřed pravou, přinožit levou do výponu. Paže – během kroku připažit, při přinožování pravá paže vzhůru do 2. pozice. Obě paže poté položit na pravý bok.</p> <p>c. Pokrčit a napnout obě nohy. Pohled vpravo. Paže – zůstávají na pravém boku. Lehce pokrčit a napnout pravou do upažení, pohyb veden loktem. Levou na levý bok. Pohled vpravo. Lehce pokrčit a napnout levou do upažení, pohyb veden loktem. Pravá paže zůstává ve 2. pozici.</p> <p>d. Obrat o 180° vlevo ve výponu, pokrčit obě nohy do dem-plie, levou nohu na špičku (oblouk). Paže – při obratu připažit přes 2. pozici. Levou položit na levý bok. Pravou zvednout vpřed do vodorovna, pokrčit loket, dlaň ke stropu. Pohled vpravo.</p>	Celková hodnota = 10,00	Chybějící choreografie = 0,60



Poznámky:

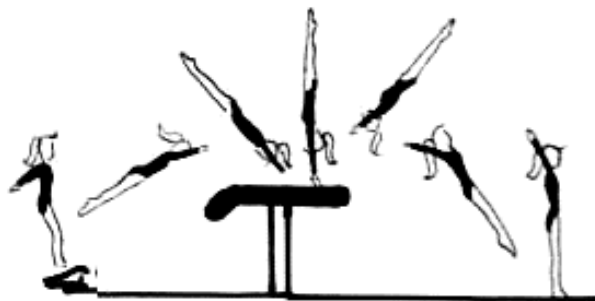
- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodisti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Části sestavy označené jako choreografie lze upravit na choreografii vlastní v obdobném rozsahu
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 75 - 90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4 a 7 - srážka 0,3 b

3. Kategorie VS2

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

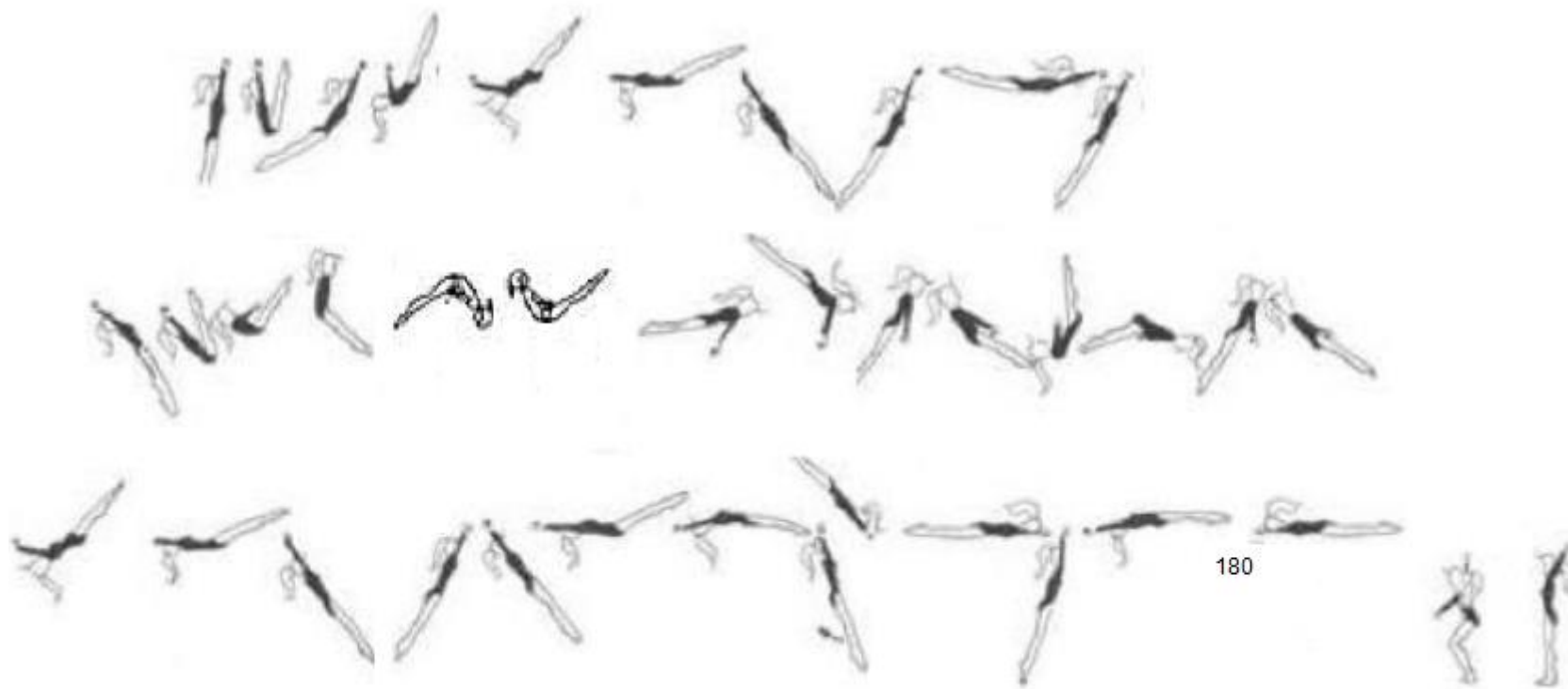
Přemet vpřed přes přeskokový stůl. (výška stolu 110 cm), v kategorii VS2 B 115 / 125 cm = 10 bodů

výše doskoku: 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka



Chyba	Srážka
- Velké schýlení	0,50
- Schýlení 90° a větší	1,00
- Provedení „kotoulem“	5,00
- Ostatní srážky dle FIG	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerd'

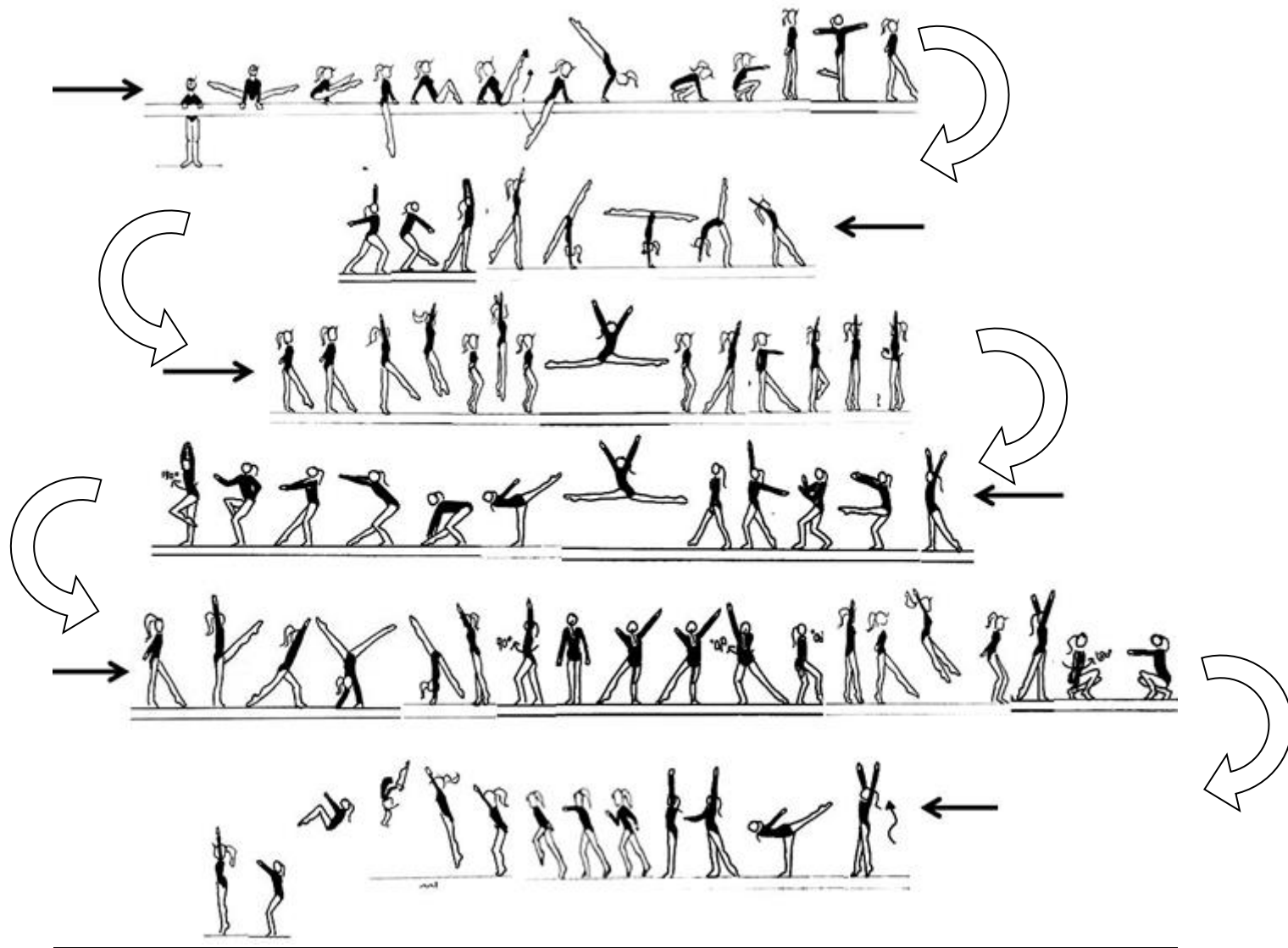


Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerd'

Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Z visu nabrání kmihu (libovolným způsobem) do předkmihu – zákmih	1,0	- Tělo musí dosáhnout > 30° nad žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
2. předkmihem vzepření vzklopno	2,0	- Výrazně pokrčené ruce 0,10 / 0,30 / 0,50 b
3. Toč vpřed, zákmih ve vzporu min. 45 stupňů	1,5	- Špičky v úrovni ramen u zákmihu ve vzporu 0,10 b - Špičky pod úrovní ramen u zákmihu ve vzporu 0,30 b
4. Spojitě toč vzad do kmihu podmetno – zákmih	2,5 (1,0 + 1,5)	- Boky pod úrovní žerdě 0,50 b - Úhel v bocích 0,10 / 0,30 / 0,50 b
5. Předkmih - zákmih	1,0 (0,5 + 0,5)	- Špičky pod žerdí u zákmihu 0,10 b - Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
6. Předkmihem obrat 180° do smíšeného hmatu	1,0	- Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
7. Odrazem z rukou seskok do stoje	1,0	- Chybějící odraz 0,50 b
	Celkem 10,0	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – kladina



Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – kladina

Pohyby, kroky a pózy lze choreograficky upravit a přizpůsobit cvičence, tučně označené cviky musí být zachovány

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
<p>1.Náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže) (možné provedení odrazem nebo tahem bez dotyku kladiny na horní ploše nebo lze podložku pro náskok přizpůsobit výšce závodnice) a půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně. Vzpor vzadu sedmo skrčmo, špičky na kladině, napnout nohy do přednožení (tvar V). Paže – ruce položit před boky. Výšvihem zánožmo výskok do vzporu dřepmo na kladině. Přes napnuté nohy do výponu. Paže – obě ruce do předpažení ve dřepu, při vztyku pokračovat do vzpažení. Pokrčit levou nohu vzad, krok vpřed levou a přinožit pravou před levou. Paže – levou kruh vpřed do vzpažení, pravou kruh vzad do vzpažení.</p>	0,50 b.	Chybějící choreografie 0,20 b
<p>2.Pomalý přemet vzad do stoje přednožného. Paže – dokončit ve vzpažení zevnitř. Krok vpřed levou do demi-plie, pravou nohu na špičku před levou. Paže – během kroku do připažení, při pravé noze na špičce paže pokrčit a předpažit, Krok vpřed pravou do demi-plie, levá na špičku. Paže – do připažení. Natočit trup lehce doprava. Paže – do upažení, dokončit levou ve vzpažení a pravou v oblouku v upažení. Pohled doprava. Napřímit trup vpřed, krok vpřed a přinožit pravou nohu před levou.</p>	2,00 b.	Chybějící choreografie 0,30 b
<p>3.Předskok a odrazem snožmo přímý skok a spojitě skok s bočným roznožením 135°. Paže – během předskoku obě paže do připažení, během výskoku prohnuté do vzpažení. Levou nohu na špičku vpřed na kladinu. Paže – do upažení. Kroky vpřed levá – pravá, přinožit levou za pravou, výpon. Paže – během kroku levou kruh vzad do vzpažení, při přinožování pravou paží stejný pohyb. Obrat ve výponu měrném (180°). Paže – zůstávají ve vzpažení.</p>	1,90 (0,60 skok + 1,00 skok + 0,30 b. obrat)	Chybějící choreografie 0,30 b Neprovedení spojitě 0,30 b Nesprávné držení těla ve skoku s bočným roznožením 0,10 / 0,30 / 0,50
<p>4.1-3 kroky a dálkový skok. Paže – libovolně. Levou nohu napnutou na špičku, pokrčit levou do demi-plie a protáhnout trup dopředu; plynule napnout levou nohu a napřímit trup do stoje. Paže – propojit prsty, pokrčit lokty, dlaně směrem k hrudníku, napnout lokty a obrátit dlaně ven do předpažení. Pokrčit obě nohy – levá do demi-plie, pravá vpřed na passé. Paže – obě paže do předpažení, otočit paže dlaněmi vzhůru a při pokrčení nohou pokrčit pravou směrem k trupu. Napnout obě nohy, pravou na špičku a obrat o 180° doprava ve výponu, levé koleno vpřed na passé. Paže – libovolně. Levou nohu před pravou do demi-plie. Paže – vzpažit zevnitř.</p>	1,50 b. (1,0 dálkový skok; 0,5 obrat)	Chybějící choreografie 0,30 b Nesprávné držení těla v dálkovém skoku 0,10 / 0,30 / 0,50
<p>5.Přednožením pravé přemet stranou. Paže – ve vzpažení. Levou přinožit za pravou do výponu. Paže – zůstávají ve vzpažení. Půlobrat (90°) doprava ve výponu. Dlouhý krok vpravo v demi-plie, levá noha zůstává napnutá, špičkou na kladině (výpad stranou doprava). Přes napnuté nohy přenést váhu na levou nohu do demi-plie (výpad stranou doleva) = pohyb stranou. Paže – do upažení během obratu o 90°. Překřížit před hrudníkem, potom levou do předpažení a pravou vzpažit zevnitř, mírně do zapažení ve výpadu doprava. Při napínání nohou do vzpažení, potom pravou do předpažení a levou vzpažit zevnitř, mírně do zapažení ve výpadu doleva. Obrat o 90° doprava na levé noze, pravá pokrčit na špičku. Paže – upažením do předpažení. Chasse vpřed pravou nohou před levou. Paže – upažit. Přinožit pravou za levou do dřepu ve výponu. Obrat o 180° ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem do výponu. Paže – do připažení při přechodu do dřepu a při obratu ve dřepu. Předpažit a zadem do vzpažení při vlně trupem.</p>	2,00 b. (1,0 přemet stranou; 0,5 pohyb stranou (lze vlastní dle FIG); 0,5 obrat ve dřepu)	Chybějící choreografie 0,30 b Chybějící vlna trupem do výponu 0,30 b

6.Krok vpřed pravou, levou vzad na špičku. Váha, noha v pozici min 135° (výdrž 2 sekundy) , napřímit trup, levá noha na špičku za pravou.	0,60 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,3
7.1-3 kroky, seskok saltem vpřed skrčmo/schylmo/prohnutě	1,50 b.	
	Celkem 10,0	

Poznámka: Závodnice si mohou přidat nebo vynechat jeden krok, aby každý prvek předváděly na správnou stranu. Kroky mohou být provedeny na libovolné noze a obraty mohou být provedeny na libovolnou stranu.

Choreografii mezi prvky a pohyb stranou lze předvést vlastní. V choreografii lze použít i směs pohybů navržených a vlastních. V případě vypuštění choreografie bez náhrady obdrží závodnice srážku uvedenou u jednotlivých částí.

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostrná (část 1)

1.řada	
2.řada	
3.řada	
4.řada	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostrná (část 1)

Pohyby, kroky a pózy lze choreograficky upravit a přizpůsobit cvičence, tučně označené cviky musí být zachovány

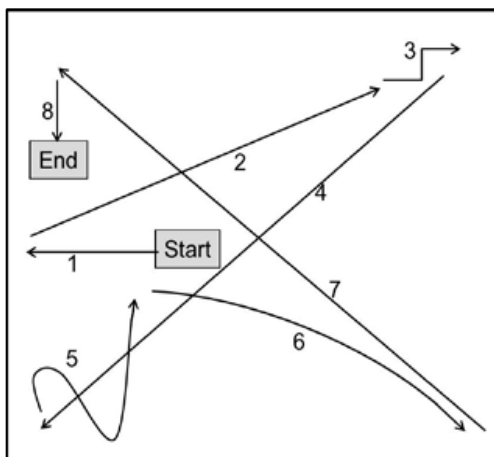
	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	<p>a. Ze stoje snožmo, paže podél těla, krok vpřed přes demi-plie, zanožit levou. Paže vzhůru přes 2. do 5. pozice, při kroku připazít; pokrčit levou před hrudníkem, dlaň ven, pravá paže do vodorovna lehce vzad při napínání nohy.</p> <p>b. Krok vpřed na levou přes demi-plie, přinožit pravou vedle levé. Paže – přes 2. pozici dolů při kroku. Při přinožování pokrčit pravou před hrudník, dlaní dolů.</p> <p>c. Krok stranou vpravo přes demi-plie, přes napnutá kolena, pokrčit pravou a přinožit levou, pravá noha v demi-plie a levá v passé vpřed. Paže vzhůru přes 2.a 5. pozici, dlaň vzhůru, pře 2. pozici při kroku připazít. Levou vzhůru do strany, pravou pokrčit nad hlavou, levou ruku při přinožování na levý bok.</p> <p>d. Podívat se doleva. Krok stranou vlevo, levá noha ve výponu, přinožit pravou do výponu. Paže – Pravou připazít, levá zůstává v bok.</p> <p>e. Podívat se doprava. 2 kroky vpřed, příprava na piruetu. Dvojný obrat (360°) vpravo na pravé noze, levá noha vepředu na passé.</p> <p>f. Krok vpřed na levou v demi-plie, obě nohy napout a dokončit s pravou nohou na špičce. Paže – během obratu libovolně, potom vzpažit zevnitř.</p> <p>g. Obrat vpravo o 180°, stoj na levé, pravá na špičce vpřed. Dokončit směrem do rohu 4. Paže – předpažením vzpažit pravou, levou paži do 5. pozice.</p>	obrat 360° = 1,00 b.	chybějící choreografie = 0,6
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <u>salto vpřed skrčmo.</u>	1,00 b.	
3.řada	<p>a. Krok vpřed na levou ve výponu, přednožit pravou (maximální rozsah). Paže – během kroku překřížit paže před hrudníkem, při přednožení pravou vzpažit zevnitř.</p> <p>b. Krok vzad pravou, levou dozadu do kleku na levé, pravá noha pokrčená vepředu. Paže – připazít přes 2. pozici během kroku pravou; levou zdvihnout do vodorovna a pravou upažit během kleku.</p> <p>c. Obrat (180°) vlevo v kleku, spojit nohy do kleku na patách. Paže – připazít přes 2. pozici na začátku obratu, potom obě paže zvednout do 5. pozice a plynule připazít do kleku. Záklon hlavy při připázení, narovnat.</p> <p>d. Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou, kotoul do sedu roznožného.</p> <p>e. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný) pravou vpřed směrem do rohu 2. Paže – levou paži vpřed doprava, položit levou ruku vedle pravé během 1. obratu. V rozštěpu paže vzhůru do 2. pozice.</p> <p>f. Pokrčit levou a protáhnout pravou nohu vzad do kleku na levé patě. Zvednout boky, pokrčit pravou nohu a přenést váhu dopředu. Paže – položit obě ruce na zem při protahování pravé vzad, kruh paží vzad do připázení při zvedání boků. Předpažit pravou a upažit levou při přenášení váhy dopředu.</p> <p>g. Vztyk na pravé, přenést váhu vzad a půlobrat (90°) vlevo do výponu na levé noze. Pravou nohou pokrčit do passé vpřed. Paže – levou přes vzpažení připazít.</p> <p>h. Překřížit pravou nohu přes levou, půlobrat (90°) vlevo, pravé chodidlo na zem směrem do rohu 4, pokračovat v obratu (180°) vlevo, obě nohy ve výponu. Po dokončení obratu zanožit levou vzad, naznačit arabesku. Paže – připazít přes 2. pozici během obratu vlevo. Předpažit pravou a upažit levou při zanožování.</p>	1,30 b. Špicarem stoj na rukou = 1,0; obrat do rozštěpu bočného = 0,3	Chybějící choreografie = 0,5
4.řada	a. Z rozběhu a přemetového poskoku přemet vpřed na obě nohy, spojitě odrazem kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně), kontrolovaný přímý výskok do přemetového poskoku a přemet stranou.	1,90 b. (0,7; 0,6; 0,2; 0,4)	Neprovedení spojitě 0,30 b

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostná (část 2)

5.řada	
6.řada	
7.řada	
8.řada	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostná (část 2)

	Popis	Hodnota	Srážky
5.řada	<p>a. Krok stranou vpravo, pravá noha v demi-plie, pokrčit levou a překřížit za pravou, špička na zemi. Paže – z upažení vzpažit zevnitř, kruh pažemi. Připažit obě paže vlevo, vzpažit pravou, levou pokrčit v úrovni hrudníku, dlaň dolů, pravou vzpažit zevnitř. Podívat se doprava nad pravou ruku.</p> <p>b. Krok vpřed levou, pokrčit pravou do passé vpředu a půlobrat (90°) vlevo ve výponu. Paže – připažit přes 2. pozici během kroku, při obratu ruce do vzpažení přes 5. pozici.</p> <p>c. Dva dlouhé taneční kroky pravá-levá, přinožit pravou, výpon. Paže – připažit při krocích, předpažit pravou a upažit levou při přinožování. Pohled vlevo.</p> <p>d. Půlobrat (90°) vpravo na pravé noze ve výponu, levá pokrčit na passé vpředu. Paže – připažit při krocích, levou předpažit do 5. pozice, pravou upažit přinožování. Pohled vpravo.</p> <p>e. Krok vpřed levou, přednožením pravé nejméně do vodorovné polohy <u>pomalý přemet vpřed a navázeně přemet stranou.</u></p>	<p>přemet vpřed = 0,7</p> <p>přemet stranou = 0,4</p>	<p>chybějící choreografie = 0,5</p> <p>přerušená nebo neprovedená vazba = 0,3</p>
6.řada	<p>a. Do půlkruhu chasse vlevo a spojitě <u>dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) a obr.180° do arabesky s doskokem na odrazovou nohu (Horain)</u> (švihová noha nad horizontálou) (lze provést i jako pasáž dle FIG). Paže – libovolně.</p> <p>b. Pokračovat obratem o 90° vlevo. Krok vzad levou a přinožit pravou vedle levé nohy, výpon. Paže – obě paže vzhůru do 5. pozice.</p> <p>c. <u>Kotoul vzad do stoje na ruku,</u> dokončit ve stoji na zemi, vzpažit.</p> <p>d. Passé vpřed pravou nohou.</p>	<p>1,80 b.</p> <p>dálkový skok = 0,7</p> <p>Horain = 0,7</p> <p>kotoul vzad = 0,4</p>	
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat, dva fliky a kontrolovaný přímý výskok.</u>	<p>1,90 b.</p> <p>rondat = 0,5;</p> <p>flik = 0,6;</p> <p>flik = 0,6;</p> <p>výskok = 0,2</p>	Neprovedení spojitě 0,30 b
8.řada	<p>a. Levou nohou na špičku, pokrčit a pootočít vpravo. Paže – při postavení na špičce pokrčit pravou před hrudníkem, dlaň ven. Levá zůstává ve vzpažení zevnitř. Postavit levou nohu na zem, otočit se vlevo rovnoběžně s linií prostných, pokrčit levou do demi-plie, zvednout pravou nohu dopředu pod vodorovno. Paže – pokrčit levou před tělem dlaní vzhůru, pravou do vzpažení při obratu vlevo.</p> <p>b. Krok vpřed pravou, přinožit levou vedle pravé, výpon. Paže – připažit během kroku, potom pravá paže při přinožování vzhůru do 2. pozice. Obě paže poté položit na pravý bok.</p> <p>c. Pokrčit a napnout obě nohy. Pohled vpravo. Paže – zůstávají na pravém boku. Lehce pokrčit a napnout pravou do upažení, pohyb veden loktem. Levou na levý bok. Pohled vpravo. Lehce pokrčit a napnout levou do upažení, pohyb veden loktem. Pravá paže zůstává ve 2. pozici.</p> <p>d. Obrat o 180° vlevo ve výponu, pokrčit obě nohy do dem-plie, levou nohu na špičku (oblouk). Paže – připažit přes 2. pozici při obratu. Levou položit na levý bok. Pravou zvednout vpřed do vodorovna, pokrčit loket, dlaň ke stropu. Pohled vpravo.</p>	<p>Celková hodnota = 10,00</p>	chybějící choreografie = 0,40 b



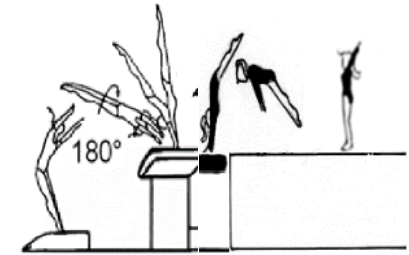
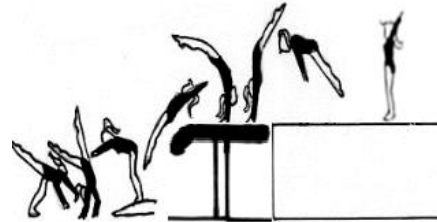
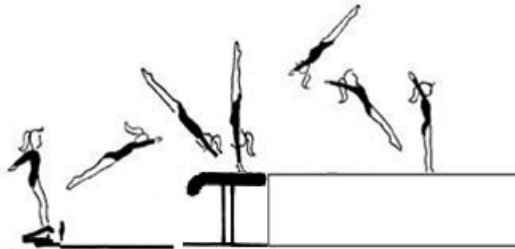
Poznámky:

- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodisti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Části sestavy označené jako choreografie lze upravit na choreografii vlastní v obdobném rozsahu
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 76–90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4 a 7 - srážka 0,3 b

4. Kategorie VS3

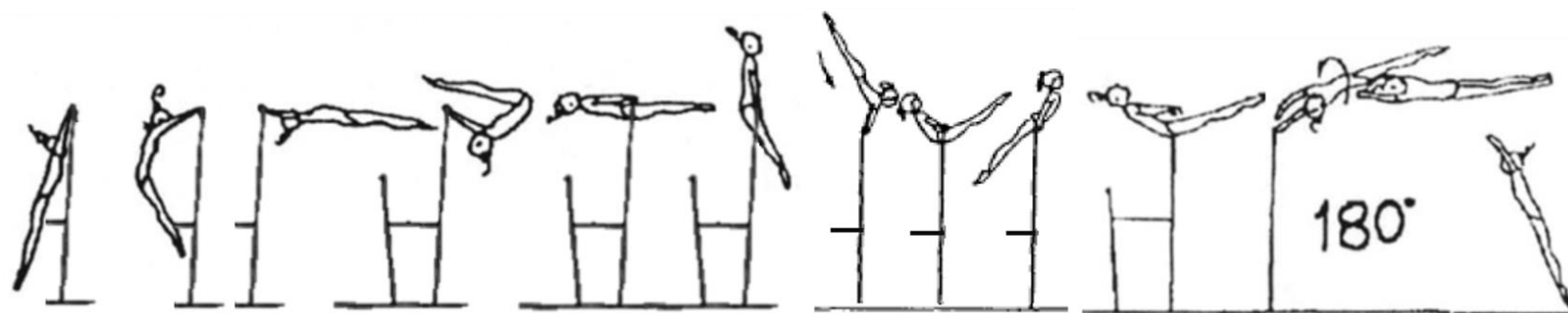
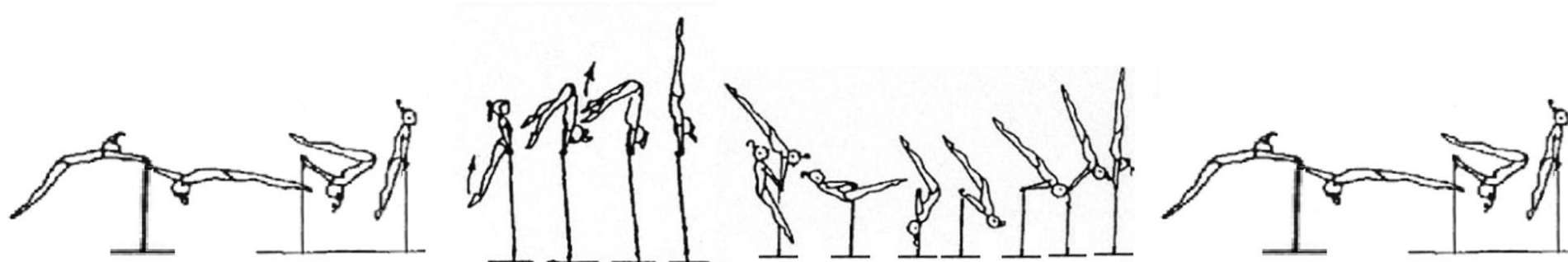
Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – přeskok (vyžadovány oba skoky)

Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (pro druhý přeskok možnost přídatné žíněnky 10 cm)



Chyba	Srážka	Chyba	Srážka
Závodnice musí předvést oba přeskoky. Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.			
1.Přemet vpřed na zvýšenou podložku (stůl 100 cm + žíněnky do roviny) = 10 bodů		2.Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl 100cm + žíněnky do roviny, možnost přídatné měkké žíněnky 10 cm = 10 bodů NEBO Přemet s obr. 180° v první letové fázi na stůl 100cm + žíněnky do roviny = 8 bodů	
<ul style="list-style-type: none"> - Mírné vysazení - Velké schýlení - Schýlení 90° a větší - Provedení „kotoulem“ 	Bez srážky 0,50 1,00 5,00	**Hodnocení končí při dotyku chodidel se žíněnkou – viz druhý diagram. **Použití bezpečnostního límce je povinné, jinak je přeskok hodnocen 0.	
Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 b. Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.			

Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla



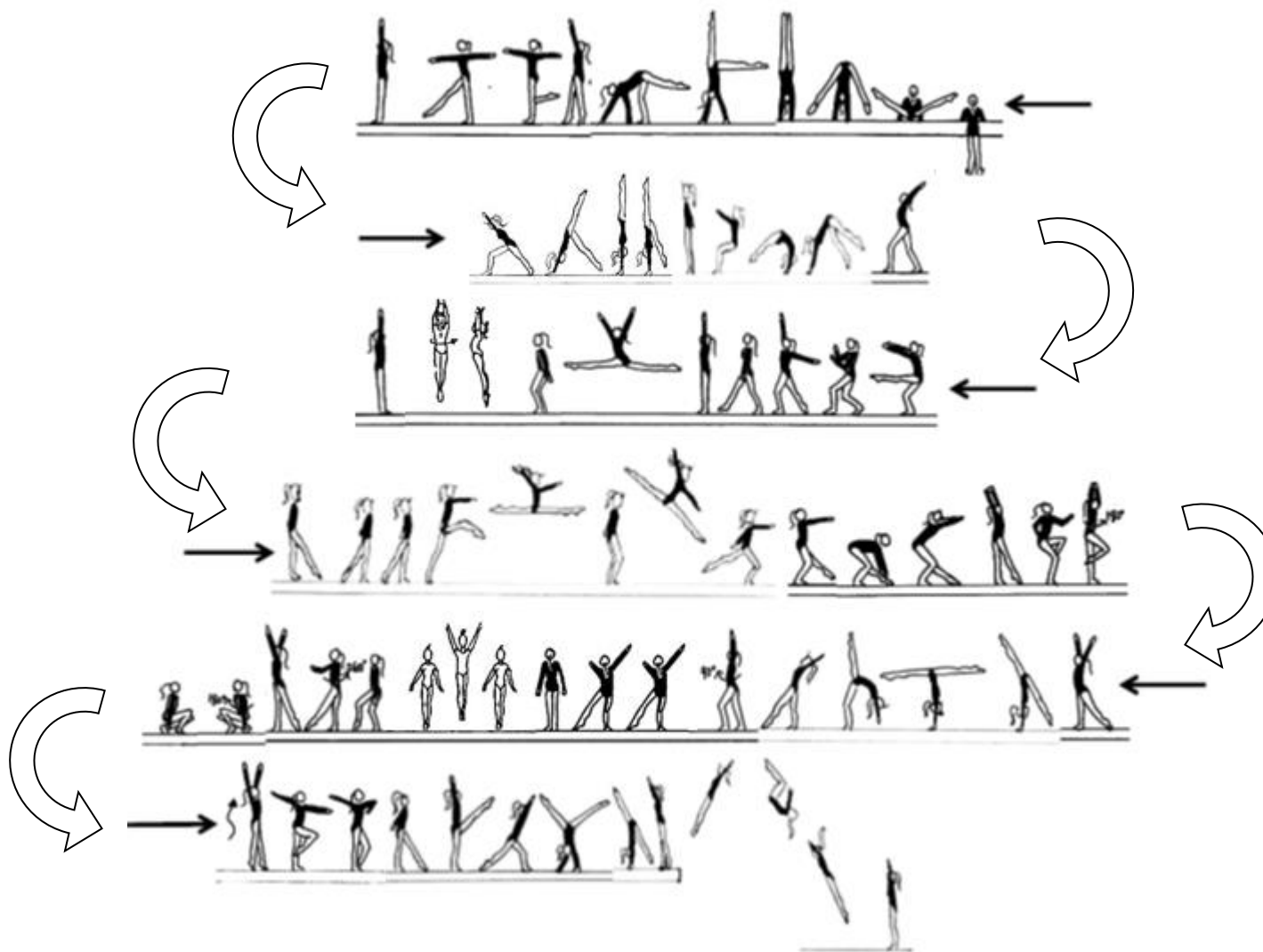
Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla

Lze použít přídatné doskokové žíněnky do výše 40 cm.

Popis	Hodnota	srážky nad rámec FIG
1. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu na n.ž.	0,5	-
2. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
3. libovolný toč vzad do stoje na rukou (přemyk/Stalder/šlapák)	2,0	- dokončení toče > 90° od vertikály srážka 0,5 (t.j celkem 1,0)
4. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu na n.ž.	1,0	-
5. zákmih do vzporu dřepmo a přechod do svisu na v.ž	0,5	- bez FIG srážky za přechod bez prvku
6. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	0,5	-
7. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
8. veletoč vzad do stoje na rukou	2,0	-
9. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	0,5	-
10. toč vzad do	0,5	-
11. podmetu s obr. 180°	1,5	- boky pod úrovní žerdě 0,50 b. - úhel v bocích v podmetu 0,1/0,3/0,5 b
	Celkem 10,0	

V případě přidání prvků nebude udělena srážka za prvek navíc. Panel E sráží dle FIG.

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – kladina



Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – kladina

Pohyby, kroky a pózy lze choreograficky upravit a přizpůsobit cvičence, tučně označené cviky musí být zachovány

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze vzporu stojmo čelně náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže) a zvolna tahem (špicar) do stoje na rukou (výdrž 2 sekundy), libovolně do stoje na kladině. Pokrčit levou nohu vzad, krok vpřed levou a přinožit pravou před levou. Paže – levou kruh vpřed do vzpažení, pravou kruh vzad do vzpažení.	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,3 - Chybějící choreografie 0,1
2. Výkrokem pravé stoj na rukou a navázaně rychlý přemet vzad (blecha) do stoje přednožného. Paže – dokončit ve vzpažení zevnitř. Krok vpřed levou a přednožit pravou, skrčit a napnout pravou. Paže – do připažení během kroku, při přednožení pokrčit a předpažit. Krok vpřed pravou do demi-plie, levá na špičku. Paže – do připažení. Natočit trup lehce doprava. Paže – do upažení, dokončit levou ve vzpažení a pravou v oblouku v upažení. Pohled doprava. Napřímit trup, krok vpřed a přinožit pravou nohu před levou.	1,30 b. (0,3 stoj na rukou + 1,0 blecha)	- Chybějící choreografie 0,2 - Přerušeni nebo nepředvedeni vazby 0,5
3. Výskok s bočným roznožením. Krok vpřed pravou, přinožit levou za pravou, výpon. Paže – levou kruh vzad do vzpažení během kroku, pravou stejný pohyb při přinožování. Odradem snožmo skok prohnutě s obr. 180°. Paže – zůstávají ve vzpažení.	0,90 b. (0,6; 0,3)	
4. 1-3 rozběhové kroky a dálkový skok ve vazbě se Sissone (píchačka). Paže – během rozběhu a skocích libovolně. Levou nohu napnutou na špičku. Paže – upažit. Pravou nohu napnout a položit na špičku, pokrčit levou do demi-plie a protáhnout trup dopředu; plynule napnout levou nohu a napřímit trup do stoje. Paže – propojit prsty, pokrčit lokty, dlaně směrem k hrudníku, napnout lokty a obrátit dlaně ven do předpažení. Pokrčit obě nohy – levá do demi-plie, pravá vpřed na passé. Paže – obě paže do předpažení, otočit paže dlaněmi vzhůru a při pokrčení nohou pokrčit pravou směrem k trupu. Napnout obě nohy, pravou na špičku a obrat (180°) doprava ve výponu , levé koleno vpřed na passé. Paže – libovolně. Levou nohu před pravou do demi-plie. Paže – vzpažit zevnitř.	1,80 b. (0,8 dálkový skok + 0,8 píchačka; 0,2 obrat)	- Přerušeniá vazba skoků 0,3 - Chybějící choreografie 0,4
5. Pomalý přemet vpřed (A dle FIG). Paže – ve vzpažení. Pohyb stranou dle FIG. Ze stoje čelně skok prohnutě s doskokem do stoje na kladině čelně.	1,70 b. (0,8 přemet vpřed; 0,3 pohyb stranou dle FIG 0,6 skok čelně)	

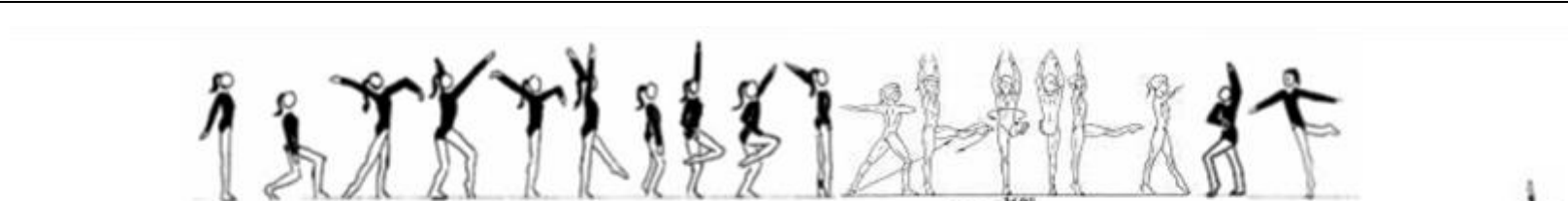
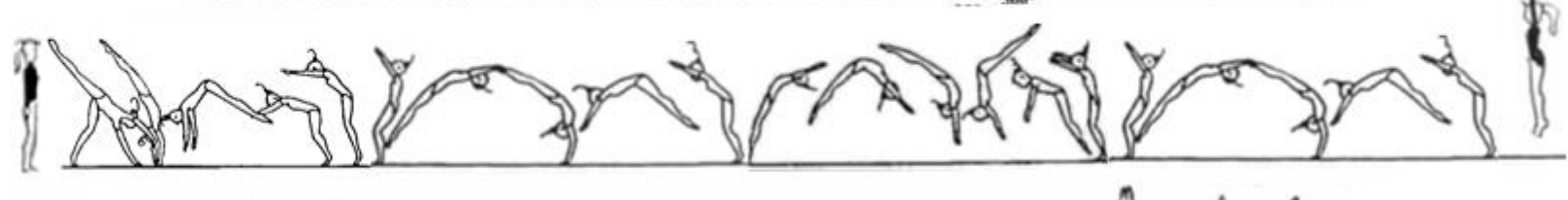


<p>6.Krok vpřed levou, pravá do výponu. Dvojný obrat (360°) doprava na passé vepředu. Paže – libovolně. Přinožit pravou za levou do dřepu ve výponu. Obrat (180°) ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem do výponu. Paže – do připážení při přechodu do dřepu a při obratu ve dřepu. Předpažit a zadem do vzpažení při vlně trupem. Stoj na pravé a pokrčit levou vpřed na passé, plynule krok vpřed levou, pravou vpřed na špičku do coupe vepředu. Paže – pravou předem do připážení a upažení a levou stranou do upažení v passé. Pravou předem do připážení, levá do upažení během kroku. Zvednout pravou do upažení a levou vpřed, pokrčit loket během coupe.</p>	<p>1,80 b. (1,0 obrat 360°; 0,8 obrat ve dřepu a vlna)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chybějící choreografie 0,2 - Chybějící výpon po vlně 0,3
<p>7.1-3 kroky, přemet stranou nebo jiný akrobatický prvek a salto vzad ve vazbě jako seskok</p>	<p>1,50 b. (0,7; 0,8)</p> <p style="text-align: center;">Celkem 10,0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Přerušování vazby 0,3

Poznámka: Závodnice si mohou přidat nebo vynechat jeden krok, aby každý prvek předváděly na správnou stranu. Kroky mohou být provedeny na libovolné noze a obraty mohou být provedeny na libovolnou stranu.

Choreografii mezi prvky a pohyb stranou lze předvést vlastní. V choreografii lze použít i směs pohybů navržených a vlastních. V případě vypuštění choreografie bez náhrady obdrží závodnice srážku uvedenou u jednotlivých částí.

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – prostrná (část 1)


Pohyby, kroky a pózy lze choreograficky upravit a přizpůsobit cvičence, tučně označené cviky musí být zachovány

1.řada	
2.řada	
3.řada	
4.řada	

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – protná (část 1)

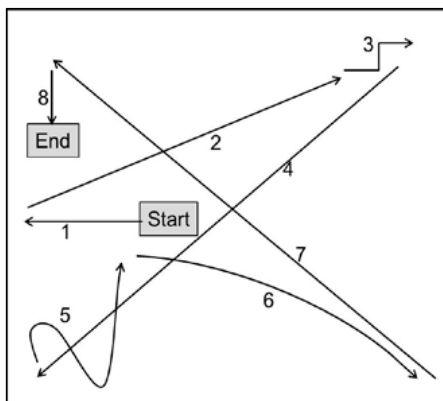
	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	<p>a. Ze stoje snožmo, paže podél těla, krok vpřed přes demi-plie, zanožit levou. Paže vzhůru přes 2.pozici do výše ramen, při kroku připážit; pokrčit levou před hrudníkem, dlaň ven, pravá paže do vodorovna lehce vzad při napínání nohy.</p> <p>b. Krok vpřed na levou přes demi-plie, přinožit pravou vedle levé. Paže – přes 2. pozici dolů při kroku. Při přinožování pokrčit pravou před hrudník, dlaní dolů.</p> <p>c. Krok stranou vpravo přes demi-plie, přes napnutá kolena, pokrčit pravou a přinožit levou, pravá noha v demi-plie a levá v passé vpřed. Paže vzhůru přes 2.pozici, dlaň vzhůru, přes 2. pozici při kroku připážit. Levou vzhůru do strany, pravou pokrčit nad hlavou, levou ruku při přinožování na levý bok.</p> <p>d. Podívat se doleva. Krok stranou vlevo, levá noha v výponu, přinožit pravou do výponu. Paže – pravou připážit, levá zůstává v bok.</p> <p>e. Podívat se doprava. Krok vpřed, příprava na piruetu. <u>Obrat dle FIG ze sk. 2 minimálně hodnoty B.</u></p> <p>f. Krok vpřed na levou v demi-plie, obě nohy napout a dokončit s pravou nohou na špičce. Paže – během obratu libovolně, potom vzpažit zevnitř.</p> <p>g. Obrat vpravo o 180, stoj na levé, pravá na špičce vpřed. Dokončit směrem do rohu č.4.Paže – předpažením vzpažit pravou, levou paži do oblouku v předpažení.</p>	<p>0,70 b.</p> <p>předvedení obratu pouze hodnoty A 0,40 b.</p>	chybějící choreografie 0,7
2.řada	a. Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat, rychlý přemet vzad (flik), temposalto, rychlý přemet vzad (flik) a výskok prohnutě.</u>	2,10 b. (0,2; 0,5; 0,7; 0,5; 0,2)	
3.řada	<p>a. Krok vpřed na levou ve výponu, přednožit pravou (maximální rozsah). Paže – během kroku překřížit paže před hrudníkem, při přednožení pravou vzpažit zevnitř.</p> <p>b. Krok vzad pravou, levou dozadu do kleku na levé, pravá noha pokrčená vepředu. Paže – připážit přes 2. pozici během kroku pravou; levou zdvihnout do vodorovna a pravou upažit během kleku.</p> <p>c. Obrat (180°) vlevo v kleku, spojit nohy do kleku na patách. Paže – připážit přes 2. pozici na začátku obratu, potom obě paže zvednout do 5. pozice a plynule připážit do kleku. Záklon hlavy při připážení, narovnat.</p> <p>d. <u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou s dvojným obratem (360°)</u>, kotoul do sedu roznožného.</p> <p>e. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný) pravou vpřed směrem do rohu 2. Paže – levou paži vpřed doprava, položit levou ruku vedle pravé během 1.obratu. V rozštěpu paže vzhůru do 2. pozice.</p> <p>f. Pokrčit levou a protáhnout pravou nohu vzad do kleku na levé patě. Zvednout boky, pokrčit pravou nohu a přenést váhu dopředu. Paže – položit obě ruce na zem při protahování pravé vzad, kruh paží vzad do připážení při zvedání boků. Předpažit pravou a upažit levou při přenášení váhy dopředu.</p> <p>g. Vztyk na pravé, přenést váhu vzad a půlobrat (90°) vlevo do výponu na levé noze. Pravou nohou pokrčit do passé vpřed. Paže – levou přes vzpažení připážit.</p> <p>h. Překřížit pravou nohu přes levou, půlobrat (90°) vlevo, pravé chodidlo na zem směrem do rohu 4, pokračovat v obratu (180°) vlevo, obě nohy ve výponu. Po dokončení obratu zanožit levou vzad, naznačit arabesku. Paže – připážit přes 2. pozici běhemobratu vlevo. Předpažit pravou a upažit levou při zanožování = libovolná choreografie s dotykem země dle FIG.</p>	1,30 b. stoj na rukou s obratem	chybějící choreografie na zemi 0,6
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>přemet vpřed ve vazbě se saltem vpřed skrčmo.</u>	1,50 b. (0,5; 1,0)	přerušeni vazby 0,5

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – prostrná (část 2)

5.řada	
6.řada	
7.řada	
8.řada	

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – prostná (část 2)

	Popis	Hodnota	Srážky
5.řada	<p>a. Krok stranou vpravo, pravá noha v demi-plie, pokrčit levou a překřížit za pravou, špička na zemi. Paže – z upažení vzpažit zevnitř, kruh pažemi. Připažit obě paže vlevo, vzpažit pravou, levou pokrčit v úrovni hrudníku, dlaň dolů, pravou vzpažit zevnitř. Podívat se doprava nad pravou ruku.</p> <p>b. Krok vpřed levou, pokrčit pravou do passé vpředu a půlobrat (90°) vlevo ve výponu. Paže – připažit přes 2. pozici během kroku, při obratu ruce do vzpažení přes 5. pozici.</p> <p>c. Dva dlouhé taneční kroky pravá-levá, přinožit pravou do výponu. Paže – připažit při krocích, předpažit pravou a upažit levou při přinožování. Pohled vlevo.</p> <p>d. Půlobrat (90°) vpravo na pravé noze ve výponu, levá pokrčit na passé vpředu. Paže – připažit při krocích, levou předpažit do 5. pozice, pravou upažit přinožování. Pohled vpravo.</p> <p>e. Krok vpřed levou, přednožením pravé nejméně do vodorovné pozice přemet vpřed z prosta (šprajcka) nebo arab.</p>	1,00 b. přemet vpřed z prosta (šprajcka) = 1,0	chybějící choreografie 0,5
6.řada	<p>a. Do půlkruhu chasse vlevo a spojitě dálkový skok s výměnou nohou (prošvihávka) a kadetový skok (lze provést i jako pasáž dle FIG). Paže – libovolně.</p> <p>b. Krok vzad levou a přinožit pravou vedle levé nohy, výpon. Paže – obě paže vzhůru do vzpažení.</p> <p>c. Kotoul vzad do stoje na rukou, obrát o 180° ve stoji na rukou (libovolné provedení) a kotoul vpřed do stoje, vzpažit.</p> <p>d. Obrát ve výponu jednož (180°) doprava.</p>	1,60 b. dálkový skok s výměnou nohou = 0,6 kadetový skok = 0,6 kotoul vzad s obratem = 0,4	
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku rondat, rychlý přemet vzad (flik) a salto vzad toporně / schylmo.	1,70 b. (0,2; 0,6; 1,0)	předvedení salta skrčmo 0,3
8.řada	<p>a. Levou nohou na špičku, pokrčit a pootočít vpravo. Paže – při postavení na špičce pokrčit pravou před hrudníkem, dlaň ven. Levá zůstává ve vzpažení zevnitř. Postavit levou nohu na zem, otočit se vlevo rovnoběžně s linií prostných, pokrčit levou do demi-plie, zvednout pravou nohu dopředu pod vodorovno. Paže – pokrčit levou před tělem dlaní vzhůru, pravou do vzpažení při obratu vlevo.</p> <p>b. Krok vpřed pravou, přinožit levou vedle pravé do výponu. Paže – připažit během kroku, potom pravá paže při přinožování vzhůru do 2. pozice. Obě paže poté položit na pravý bok.</p> <p>c. Pokrčit a napnout obě nohy. Pohled vpravo. Paže – zůstávají na pravém boku. Lehce pokrčit a napnout pravou do upažení, pohyb veden loktem. Levou na levý bok. Pohled vpravo. Lehce pokrčit a napnout levou do upažení, pohyb veden loktem. Pravá paže zůstává napnutá.</p> <p>d. Obrát (180°) vlevo ve výponu, pokrčit obě nohy do dem-plie, levou nohu na špičku (oblouk). Paže – připažit přes 2. pozici při obratu. Levou položit na levý bok. Pravou zvednout vpřed do vodorovna, pokrčit loket, dlaň ke stropu. Pohled vpravo.</p>	Celková hodnota = 10,00	chybějící choreografie 0,4



Poznámky:

- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závoděšti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Části sestavy označené jako choreografie lze upravit na choreografii vlastní v obdobném rozsahu
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 78–90 sekund
- nespojitě provedení řady 4 a 7 - srážka 0,3 b

Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu) z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků. Hodnota D = 3,00 bodů.	Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 3 prvky výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zanožka, arab, šprajcka	Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1.vzepření vzklopmo 0,50 výmyk tahem 0,30 2. prvek blízký žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky	1. gym. prvek 2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A) 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy 2. obrat jednož min. 360° 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad (3. a 4. nemusí být předvedeno v akro řadě)
Dodatečná pravidla		Jeden prázdný kmih je povolen.	Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat bez hudby (neuplatňují se srážky za um. projev) Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků	Přeskokový stůl 110 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 5 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 7 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 7 prvků
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	volný přeskok -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -další dle FIG Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.	výmyk na n.ž., velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1.vzepření vzklopmo 2. prvek blízky žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.stoj na rukou	1.spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° dle FIG 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° 2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad
Dodatečná pravidla			Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat hudba není povinná (neuplatňují se srážky za um. projev), v případě sestavy s hudbou lze za um. projev udělit bonifikaci až 0,5b (panel D) maximální čas 90 s. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2022

Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
roznožka = 0,80	výmyk na n.ž,	kotoul vpřed s přehmatem	kotoul vpřed
roznožka se zášvihem = 1,30	velvýmyk na v.ž.	rychlý kotoul vpřed	kotoul vzad
skrčka = 1,00	výskok skrčmo do vzporu dřepmo	kotoul vzad i přes rameno,	stoj kotoul
skrčka se zášvihem = 1,50	podmet ze vzporu stojmo	skok prohnutě s obr. 180° (G)	kotoul vzad do stoje na rukou
	podmet ze zákmihu	skok se skrčením přednožmo (G)	přemet stranou
		obrat o 180° přednožením do zanožení (G)	přemet vpřed zvolna
		obrat jednož o 180° v libov. provedení (G)	přemet vzad zvolna
		váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) (G)	nůžkový skok (G)
		náskok do vzporu dřepmo	čertík s obr. 180° (G)
		závěry: rondat	skok se skrčením přednožmo (G)
		přemet	skok se skrčením přednožmo s obr. 180° (G)
		zánožka	
		arab	
		šprajcka	