

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ  
ODBOR VŠESTRANNOSTI**



**ZÁVODNÍ SESTAVY  
SPORTOVNÍ GYMNASTIKY  
ŽENSKÝCH SLOŽEK**



*platné od 1.9.2010, aktualizace 19.9.2013*

## ZÁVODNÍ SESTAVY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY ŽENSKÝCH SLOŽEK

### OBECNÁ ČÁST

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

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

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

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

### HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV

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

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

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

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

Pro přeskok je stanovena bodová hodnota příslušného skoku.

## **PŘESKOK**

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

### **Mladší žákyně I.**

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

### **Mladší žákyně II.**

Koza našří, výška 105 cm, můstek Reuter nebo pružinový

### **Starší žákyně III., IV.**

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

### **Dorostenky a ženy**

Kůň našří, výška 120 cm, můstek Reuter nebo pružinový

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

*X ... skok není povolen*

## **HRAZDA**

### **Mladší žákyně I.**

Hrazda po ramena

Volná sestava s minimálně 3 povinnými prvky:

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Mladší žákyně II.**

Hrazda po čelo

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

Volná sestava s minimálně 3 povinnými prvky:

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Starší žákyně III., IV.**

Hrazda po čelo

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

Volná sestava s minimálně 5 povinnými prvky:

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Dorostenky a ženy**

Hrazda po čelo

při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku)

Volná sestava s minimálně 5 povinnými prvky:

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

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

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

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

0 ... základní prvek, není bonifikován

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

### **Mladší žákyně I.**

Lavička

Závodnice musí projít 2x délku lavičky.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Mladší žákyně II.**

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

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

Závodnice musí projít 2x délku kladiny.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Starší žákyně III., IV.**

Kladina, výška 110 cm, můstek

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Časový limit 40 – 60 s.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

### **Dorostenky a ženy**

Kladina, výšky 120 cm, můstek



Závodnice musí projít minimálně 2x délkou kladiny.  
Časový limit 50 – 70 s.

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

- náskoky
- skoky
- obraty
- akrobatické prvky
- seskoky

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

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

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

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

0 - základní prvek, není bonifikován u žádné věkové kategorie, \* - prvek nesplňuje povinný prvek skupiny, X! - prvek není povolen

## **PROSTNÁ**

### **Mladší žákyně I.**

Gymnastický pás, délka 12 m

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

Délka sestavy 20 – 40 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## **Mladší žákyně II.**

Gymnastický pás, délka 12 m

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

Délka sestavy 30 – 50 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## Starší žákyně III., IV.

Gymnastický pás, délka 12 - 14 m

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

Délka sestavy 40 - 60 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným)

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

## Dorostenky a ženy

Gymnastický pás, délka 12 - 14 m

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

Délka sestavy 60 – 80 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným)

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

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

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

Výchozí známka je 9 bodů.

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

Bonifikované skupiny:

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

Maximální celková hodnota bonifikace je 1,0 bod.

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

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

vazba stoj na rukou a kotoul přes napjaté paže	I.	II.	III.	IV.	0
kotoul letmo prohnutě	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kotoul vpřed schylmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže	I.	II.	III.	IV.	DŽ
stoj na rukou s obratem o 180 stupňů a více	I.	II.	III.	IV.	DŽ
přemet vpřed odrazem jednoho nebo snožmo	I.	II.	III.	IV.	DŽ
přemet vzad (zvolna, flik, blecha)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
libovolné salto (včetně arab, šprajcka)	I.	II.	III.	IV.	DŽ
<b>Bonifikované akrobatické řady</b>					
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků, z nichž alespoň <u>jeden</u> prochází <u>stojem na rukou</u> , např.: ➤ přemet stranou - kotoul vpřed	I.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků, z nichž alespoň <u>dva</u> prochází <u>stojem na rukou</u> , např.: ➤ dva přemety stranou ➤ přemet stranou jednoruč - přemet stranou ➤ přemet stranou - rondát	II.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rondát</u> , z nichž alespoň <u>dva</u> prochází <u>stojem na rukou</u> , např.: ➤ rondát - skok s obratem o 180 stupňů s doskokem na jednu nohu - přemet stranou ➤ přemet stranou - rondát ➤ rondát - rychlý přemet vzad ➤ rondát - salto vzad	III.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rychlý přemet vpřed</u> , rychlý přemet vzad <u>nebo salto</u> , prvky se mohou opakovat, např.: ➤ rychlý přemet vpřed s doskokem na jednu - přemet stranou ➤ dva rychlé přemety vpřed ➤ rondát - rychlý přemet vzad ➤ rondát - salto vzad	IV.				
všechny řady složené ze <u>dvou a více</u> akrobatických prvků obsahující <u>rychlý přemet vpřed</u> , rychlý přemet vzad <u>nebo salto</u> , prvky se mohou opakovat, např.: ➤ rondát - rychlý přemet vzad - rychlý přemet vzad ➤ rychlý přemet vpřed - rychlý přemet vpřed - kotoul letmo	DŽ				

0 - základní prvek, není bonifikován u žádné věkové kategorie, \* - prvek nesplňuje povinný prvek skupiny

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



<p><i>Starší žákyně III.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ přemet stranou - kotoul roznožmo - kotoul skrčmo</li> <li>➤ přemet stranou - přemet stranou jednoruč - kotoul vpřed</li> <li>➤ dva přemety stranou - přemet stranou jednoruč</li> </ul>
<p><i>Starší žákyně IV.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie III.</li> <li>➤ rondát - skok s obratem o 180 stupňů - přemet stranou - kotoul vpřed</li> </ul>
<p><i>Dorostenky a ženy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ všechny akrobatické řady bez bonifikace kategorie IV.</li> </ul>
<p><b>Pozor!</b>  Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.  Skok s obratem je povolen pouze v kombinaci rondát - skok s obratem o 180 stupňů - přemet stranou, dále může následovat další prvek.  Vazba stoj na ruku a kotoul není akrobatická řada, splňuje pouze akrobatický prvek.</p>

## **PŘÍKLADY NEJČASTĚJŠÍCH CHYB A BODOVÉ SRÁŽKY**

### **Přeskok**

- nízká, krátká první letová fáze až 0,5
- velké vysazení v první letové fázi až 0,5
- předčasné skrčení, roznožení (skrčka, roznožka) až 0,3
- pokrčení paží při náskoku až 0,3
- skrčení paží při náskoku u přemetových skoků až 0,5
- nedostatečné skrčení, roznožení, schýlení až 0,3
- nízká a krátká druhá letová fáze až 0,5
- malý odraz rukama až 0,3
- skok bez odrazu rukou až 0,5
- vysazený let za nářadím až 0,3
- nenapřímení před doskokem až 0,3
- nedostatečná dynamika celého přeskoku až 0,3
- dotyk nářadí chodidly v rozporu s technikou skoku 0,5
- doskok s pádem do sedu, na kolena nebo s oporou rukama až 0,5

### **Hrazda**

Výmyky:

- těžkopádný, dotahovaný, neplynulý až 0,3
- pozdní snožení až 0,1
- pokrčení nohou (u všech prvků) až 0,3
- skrčení nohou (u všech prvků) až 0,5
- nevytažený vzpor až 0,3

Vzepření:

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

Toče:

- nízký zákrah (pod 45°) až 0,3
- zákrah prohnutý, malé oddálení boků až 0,3
- toč s pokrčenými pažemi až 0,5
- toč vzad vysazený až 0,3
- přerušený a dotahovaný zvednutím hrudníku až 0,5

Přešvihy:

- lehký dotyk nářadí nohou až 0,2
- výrazný dotyk nářadí nohou až 0,3
- opožděný přehmat až 0,3

Seskoky:

- nízký odkrah až 0,3
- nízký a krátký podmet (boky pod úroveň žerdi) až 0,3

### **Kladina**

- druhý rozběh je povolen, když se závodnice nedotkne můstku ani nářadí – bez srážky
- třetí rozběh srážka 0,5
- neprojití 2x délkou kladiny 0,5
- nevyužití celého nářadí (alespoň jednou celé délky) až 0,2
- opření nohou o bok kladiny až 0,3

- pád na zem i do závěsu (těžiště pod kladinou) 0,5
- nedostatečná výdrž při rovnovážném prvku až 0,3
- skok - nízký až 0,3
  - malý rozsah až 0,3
- obraty - pomalý, nejistý až 0,3
  - na plném chodidle až 0,3
  - nedotočený obrat až 0,3
- seskok - nízký nebo krátký až 0,3
  - směrově nepřesný až 0,3
  - vysazený stoj na rukou až 0,3
  - neprojití stojem na rukou až 0,5
- kratší nebo delší čas (hodnotí se celá sestava) 0,1

Měření času začíná odrazem (z můstku nebo země), končí doskokem na žíněnku. Informace o čase se oznamuje 10 sekund před vypršením časového limitu (ústně slovem „čas“ nebo zvukovým signálem). Při pádu s kladiny se čas odpočítává. Je povoleno přerušit sestavu na 30 sekund. Při překročení času na přerušeni se cvičení považuje za ukončené.

### Prostná

#### Skok

- nízký, těžkopádný, malý rozsah až 0,3

#### Obrat jednož

- nedotočený, přetočený, těžkopádný až 0,3
- na celém chodidle (bez výponu) až 0,3
- ztráta rovnováhy až 0,3

#### Akrobatický prvek

- stoj na rukou nevytažený z ramen, vysazený, prohnutý až 0,3
- přemet stranou vysazený, směrově nepřesný až 0,3

#### Akrobatická řada

- chybí-li v sestavě 1,2
- obsahuje-li pomalý přemet vpřed nebo vzad, kotoul vzad 1,0
- přidáný krok v akrobatické řadě 0,5

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

- kratší nebo delší čas 0,1

#### Hudební doprovod

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

#### Pokud není délka pásu upřesněna rozpisem daného závodu, je vymezený prostor 12 m

- přešlap z vymezeného prostoru pokaždé 0,1
- neprojití předepsaného počtu délek pásu 0,5

Bodové srážky se udělují dle platných pravidel sportovní gymnastiky pro soutěže sokolské všestrannosti, pokud není srážka upřesněna v příkladech nejčastějších chyb a bodových srážek.

Zpracovaly: *Radka Daňková, vedoucí ÚCS starších zákyň OV ČOS*

*Lenka Kocmichová, metodik OV ČOS*

*Věra Pařízková, sekce sportovní gymnastiky komise soutěží OV ČOS*